psychologies

N° 69H - 7,90 €

HORS-SÉRIE

avril-mai 2022

+ TEST aimez-vous votre image ? par Christophe André

à chacune sa beauté !

comment poser un autre regard sur soi

des gestes et des soins bons pour soi... et la planète

des exercices anticomplexes

+ CAHIER trouver son style



psychologies
HORS-SÉRIE

SERVICE ABONNEMENTS PSYCHOLOGIES
Psychologies, service abonnements, Samebox,
3, rue du Pont-de-L'Arche,
37550 Saint-Avertin
Tél. : 09 88 99 47 78. e-mail : psychologies@same-box.com

pour joindre votre correspondant :
composez le 01 44 65 suivi de son numéro de poste

DIRECTION
président : Éric Malrain
directrice générale : Vanina Toulemonde (58 08)
directrice exécutive publicité : Véronique Dusseau (58 15)
rédactrice en chef magazine : Patricia Salmon Tirard (58 45)
rédactrice en chef web : Élyane Vignau (58 49)
direction des ressources humaines :
Sylvia Vagniez-Simonneau (58 02)

RÉDACTION
rédactrice en chef : Patricia Salmon Tirard (58 45),
avec Audrey Tropauer (58 46)
secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (58 07)

RÉALISATION
Style & Sens
anne@style-et-sens.fr
directrice photo : Nelly Machanek
maquette : Jean-Philippe Roussilhe
relecture et correction : Style & Sens

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Muriel Altmann, Christophe André, Sophie Bartczak, Valérie Bauhain,
Mathieu Blard, Véronique Deiller, Danielle Dizin, Charlène Favry,
Anne Laure Gannac, Violaine Gelly, Marie-Laurence Grézaud,
Aurélia Hermange-Hodin, Ariane Le Febvre, Laurence Lemoine,
Isabelle Maury, Flavia Mazelin Salvi, Agnès Rogelet, Isabelle Taubes

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL
directrice exécutive : Véronique Dusseau (58 15)
veronique@psychologies.com

DIFFUSION ET COMMUNICATION
responsable des ventes et des événements : Isabelle Fargier (58 16)
isabelle.fargier@psychologies.com
responsable marketing et e-commerce :
Marina Lesschaeve (58 48), avec Jasmine Khodri,
chef de produit marketing junior (58 23)

ADMINISTRATION ET FINANCES
chef de fabrication : Thibaut Lefebvre (58 75)
comptabilité : Jérémie Maitre (58 05)

Commande anciens hors-séries et reliures : 09 88 99 47 78
Distribution : MLP. Imprimeur : Imaye (53)
Dépôt légal : avril-mai 2022
ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0623 K 83442

Grapho-volume. Pays de production : Suède. Taux de fibres recyclées :
0 %. Certification environnementale : papier certifié PEFC. Eutrophisation
(pour la production de la pâte et du papier) PTot : 0.01 kg/tonne de papier.
Distance papeterie (Sundswall)/Imaye (Laval) : 1 948 km

ISTOCKPHOTO.COM/JHORROCKS

PSYCHOLOGIES MAGAZINE EST ÉDITÉ PAR
SASU GROUPE PSYCHOLOGIES
SIÈGE SOCIAL : 2-8, RUE GASTON-RÉBUFFAT, 75019 PARIS
président : Éric Malrain
directrice de la publication : Vanina Toulemonde
actionnaire : 4 B Media






édito

vive la beauté libre !

Des rondeurs assumées avec bonheur, des cheveux blancs arborés fièrement… C'est ça la « beauté libre » ? Oui, c'est ça. Et mille autres choses. Précurseur, *Psychologies* lançait en 2011 son « Appel pour une beauté libre ». Douze affirmations défendant des valeurs aujourd'hui revendiquées avec allégresse par le mouvement du *body positive,* dont les adeptes flamboient, chacun et chacune à sa façon, sur les réseaux :

- La beauté ne doit pas être réduite à une seule définition ni formatée.
- La beauté est une sensation : se sentir belle ou beau est plus important qu'être belle ou beau.
- Une femme ou un homme peut être belle ou beau sans être mince, jeune ou sexy.
- La beauté est aussi une affaire d'émotion, pas de perfection.
- La beauté est la mise en valeur de ce qui est unique en soi.
- Prendre soin de son visage et de son corps en conscience et avec bienveillance renforce la confiance en soi.
- Se faire belle ou beau ne signifie pas être superficiel.
- Négliger son apparence ou en faire une obsession sont les signes d'une même blessure de l'être.
- L'exposition répétée dans les médias d'une seule image de la femme, forcément parfaite, altère l'estime de soi.
- La représentation des beautés plurielles est la clé du bien-vivre, avec soi et avec les autres.
- L'ouverture d'esprit, la générosité et l'amour de soi et des autres rendent beaux.
- La beauté libre, c'est être soi et rayonner avec ses défauts et ses fragilités.

Nous le savons bien à *Psychologies,* s'accepter et mettre en valeur sa singularité n'est pas toujours chose aisée. Mais nous campons sur nos positions. La preuve avec ce hors-série qui envoie valser les normes, choisit la douceur avec nous-mêmes et la planète, et nous invite à trouver ou à assumer notre style. « L'imperfection fait la beauté », écrit le philosophe Charles Pépin (lire p. 37). Ce numéro rend hommage à toutes nos imperfections et, donc, à toutes nos beautés.

PATRICIA SALMON TIRARD

sommaire

1 se sentir belle malgré les normes



2 adopter des gestes doux pour soi



3 prendre soin de la planète





trouver son style

cahier spécial

Tous les prix indiqués dans ce hors-série le sont à titre indicatif.

1

se sentir belle malgré les normes

Aucun visage, aucune peau n'est semblable à une autre, et toutes les beautés se valent pour peu que l'on sache les affirmer. Cette posture que l'on sait libératrice n'est pourtant pas facile à vivre au quotidien. En finir avec la tyrannie de l'apparence est souvent un long combat. Mais quand vient l'heure de l'apaisement, alors oui, on se sent mieux, parce qu'on se sent soi tout simplement.



1.

notre miroir

Un regard insistant sur notre silhouette, un reflet fugace dans une vitre, notre visage en réunion Zoom… Impossible d'échapper à notre image. Mais que voyons-nous vraiment ? Et que cherchons-nous à voir ?

PAR ISABELLE TAUBES

Selon les spécialistes de la psychologie animale, les espèces vivantes capables de se reconnaître dans leur propre reflet sont tenues pour les plus évoluées. Aucun doute possible : l'espèce humaine est la reine de l'évolution.

Que cherchaient nos premiers ancêtres en contemplant leur reflet ? Étaient-ils fascinés par lui, comme Narcisse ? Voulaient-ils juste s'assurer de leur propre existence, s'en réjouir tels les jeunes enfants qui viennent de découvrir leur image dans la glace ? Cherchaient-ils déjà à tester leur pouvoir de séduction ? Traquaient-ils leurs kilos superflus et leurs rides déprimantes ? À cette dernière question, nous pouvons avec certitude répondre par la négative. Ces obsessions ne sont apparues que beaucoup plus tard.

À la fin du XIXe siècle, un événement révolutionne le regard que les humains portent sur eux : l'apparition des psychés, miroirs en pied. Dans la mythologie, Psyché (« Âme »), princesse amoureuse de l'invisible Éros, est transformée en déesse en raison de sa fidélité et de sa beauté morale. Pour nous simples mortels, la psyché entre dans la salle de bains. Brutalement, nous nous découvrons de la tête aux orteils. Dès lors, il ne suffit plus d'avoir de beaux yeux pour se plaire. La moindre parcelle de chair se met à peser dans nos jugements esthétiques.

Il accentue notre frustration

Avant de nous mirer, de nous savoir « si belle en ce miroir » (le verbe latin *miror* signifie « admirer »), nous cherchons instinctivement à nous assurer de notre existence. Seuls les vampires, les « non-morts » prisonniers du temps, n'ont pas de reflet. Mais l'acte de se mirer est aussi une répétition de la scène originaire où, pour la première fois, nous avons pris conscience de notre moi, étape primordiale dans la conquête du « je », du « soi », de l'unité corporelle. Même si elle prouve notre existence, l'image reflétée est incomplète, d'où notre frustration. Aussi allons-nous tenter de la cerner par un examen quotidien dans la glace, puis essayer de la rectifier. « Aujourd'hui, l'état de la silhouette est quasiment une "valeur" : une présentation spécifique de soi. Elle est l'objet d'attentions et de soins toujours plus spécialisés, des liposuccions aux thalassothérapies », constate Georges Vigarello, chercheur et théoricien du corps, auteur de *La Silhouette, naissance d'un défi du XVIIIe siècle à nos jours* (Points, 2017). ➤

dit-il toujours la vérité ?



1.

notre miroir dit-il toujours la vérité ?

➤ Il nous rappelle la tyrannie des normes

Au diable la tyrannie des normes avec son programme régime/sport intensif/privation de plaisir ! comme nous l'avons toujours écrit dans *Psychologies*. D'autant que les rondeurs renvoyées par le miroir peuvent aussi se comprendre comme le besoin de se réparer après une enfance sans tendresse. Sans oublier que la beauté d'aujourd'hui se veut zen, décontractée, personnelle : à chacun la sienne, selon sa taille, ses aspirations, ses idéaux. Inutile de souffrir pour être beau dans le miroir. Un bref retour en arrière nous apprend que, dans les années 1930, les mesures étaient définies au millimètre près : « Votre tour de taille devra être le double de votre tour de cou [...]. Le diamètre de vos hanches devra être égal à la longueur de votre tête multipliée par deux » (*Beauté-service... pour rester belle ou le devenir* de Josette Lyon, Éditions du Rocher, 1954, cité par Georges Vigarello).
Devons-nous nous réjouir que les normes d'aujourd'hui soient moins sévères que celles auxquelles étaient soumises nos grands-mères ? Pas si sûr ! Car derrière l'idéal actuel de beauté se cache la disgrâce, au propre comme au figuré, de celui qui s'en éloigne. Les kilos superflus sont souvent considérés comme l'expression de la mollesse, du manque de volonté. Résultat : le problème n'est plus tant dans l'exigence d'une silhouette parfaite que dans la culpabilisation de la personne qui prétend y être indifférente. « Celui ou celle dont le corps s'affaisse et la peau se relâche se sent désormais fautif [...], affirme la philosophe Olivia Gazalé, dans *Je t'aime à la philo* (Le Livre de poche). Il fait figure d'hérétique, de parjure, de blasphémateur. » La faute ne consiste plus à jouir de son corps, mais à le laisser se dégrader. « Tu peux être mince, musclé, éternellement jeune, donc tu dois l'être », tonne le nouvel impératif.

Il nous aide à mieux nous (re)connaître

Mes chairs sont-elles aussi peu désirables que me le raconte le miroir ? Peut-il se tromper ? Difficile à croire. Surtout si l'on se souvient que, pour les philosophes de l'Antiquité, qui tenaient l'apparence physique des humains pour le reflet de leur âme, il était un précieux outil de connaissance de soi. « Si je me vois, je réussirai mieux à dépasser mes faiblesses », assuraient-ils. Les premiers pères de l'Église recommandaient également à leurs ouailles de s'inspecter dans le miroir pour réfléchir tranquillement à leurs péchés. Jusqu'au jour où l'Église décida que cette pratique décuplait l'orgueil.



mensonge ou vérité ?

Selon Carl Gustav Jung, le miroir dévoile le visage que nous ne montrons jamais au monde. Face à lui, nous sommes seuls avec nos doutes et nos tâtonnements. En fait, il semble dire le vrai sur notre âme – notre psyché – et ses tourments. Malheureusement, il déforme le réel, grossit, altère, raccourcit nos formes. De plus, dès que nous nous comparons – à Laetitia Casta, à Bradley Cooper ou à l'image idéale que nous avons de nous-mêmes –, nous ne voyons plus que nos manques et sommes comme aveuglés par eux. Le secret des mensonges du miroir est que nous cherchons toujours autre chose que ce que nous voyons ; et que nous ne percevons pas l'être humain que nous sommes dans son entièreté. Je veux me voir comme je me pense, pas seulement un beau corps, des formes harmonieuses, mais aussi un être aimable, désirable, heureux. Le sentiment d'être beau ne tient qu'à cette harmonie entre l'idée que nous avons de nous-même et notre apparence. L'objet de notre quête est au-delà du miroir.

ISTOCKPHOTO.COM/SOLSTOCK

COMMUNIQUÉ

Eclaē

PRODIGE DE L'ALGUE ROSE

Au cœur des Salins de Camargue, ECLAE, marque de cosmétique française et naturelle, a découvert une micro-algue aux propriétés exceptionnelles pour le soin de la peau.



Ingrédient de beauté naturel

Ma Routine beauté naturelle

L'or rose de Camargue

C'est au cœur des Salins de Camargue que s'épanouit l'Algue Rose Dunaliella Salina, en colorant d'un rose éclatant l'eau dans laquelle elle vit : c'est le Prodige de l'Algue Rose. Les propriétés de cette Algue Rose pour le soin de la peau font d'elle un ingrédient cosmétique naturel d'une efficacité redoutable dans la lutte contre le vieillissement cutané. Ainsi est née **ECLAE Prodige de l'Algue Rose,** marque de soins naturels anti-âge et diffuseurs d'éclat. **Retrouvez notre Algue Rose au cœur de tous les soins ECLAE pour un maximum d'efficacité et de plaisir à chaque utilisation.**

1 Le Sérum Perles Précieuses



À glisser sous la crème de jour ou de nuit, ce sérum est l'allié jeunesse par excellence. Jour après jour, la peau paraît transformée : les rides et ridules sont lissées, le grain de peau s'embellit et le teint est éclatant.

À appliquer matin et soir sous votre crème.

Flacon-pompe 30 ml
Prix de vente conseillé : 56 €

97% d'ingrédients d'origine naturelle

2 La Crème Bonheur du Jour



Sa texture légère et exquise fond sur la peau pour un effet hydratant et lissant qui atténue les rides et booste l'éclat du teint dès le réveil. De plus, son bouclier anti-pollution assure une protection optimale tout au long de la journée.

À appliquer le matin, de préférence après le Sérum Perles Précieuses.

Flacon airless 50 ml
Prix de vente conseillé : 35,20 €

98% d'ingrédients d'origine naturelle

3 La Crème Soin de la Nuit



Sa texture divine diffuse ses actifs tout au long de la nuit, pour une peau reposée, tonifiée et éclatante de beauté dès le réveil. Sa formule unique, association de Dunaliella Salina, acide hyaluronique et corail des mers, comble rides et ridules.

À appliquer le soir, après le Sérum Perles Précieuses.

Pot en verre 50 ml
Prix de vente conseillé : 39,50 €

96% d'ingrédients d'origine naturelle











Eclae.com
Disponible en pharmacies, spa et instituts

1.

aimer ce qu'il y a d'unique en soi

Les stéréotypes nous mettent sous une pression permanente. Au risque de nous aveugler sur notre propre beauté, singulière et souvent enfouie. Des pistes pour poser le juste regard sur soi.

PAR VIOLAINE GELLY

Partout dans les magazines, sur les réseaux sociaux, les panneaux publicitaires ou les enseignes des instituts, elle s'affiche avec un B majuscule. Et toujours au singulier. C'est « la » Beauté. L'idéale, l'inaccessible beauté que les gens ordinaires, les « pas trop mal » que nous sommes, doivent atteindre. Mais pour attraper cette beauté-là, qui n'appartient qu'aux top-modèles, il faut toujours cinq ou dix kilos de moins, dix ou vingt centimètres de hauteur en plus. Face à tant de « canons » pointés sur nous, comment ne pas nous sentir en guerre contre nous-mêmes, écrasés par tout ce qui nous manque, des seins plus fermes, des muscles plus saillants, une peau plus lisse, des cheveux plus éclatants ? Premier principe en forme d'évidence : il n'y a plus une, mais des beautés, comme il y a plusieurs couleurs dans l'arc-en-ciel, plusieurs types et aspects physiques Et chacun et chacune d'entre nous est alors invité à se regarder différemment. Avec bienveillance et en toute autonomie, dans un rapport de soi à soi qui n'a plus grand-chose à voir avec cette beauté plaquée, irréaliste et vantée partout. Cela consiste à se dire : « Tiens, aujourd'hui ma peau a un bel éclat ; je me sens légère et libre dans ce vêtement souple, mais je n'aime plus cette couleur pour mes cheveux », plutôt que : « Il faut que je rentre le ventre quand je marche pour paraître plus mince. Et je vais acheter une jupe à la mode pour faire plus jeune. »

La beauté est plurielle

L'acceptation positive plutôt que la guerre, la révélation de ses qualités plutôt que le zapping et la tentative d'effacement de ce que l'on est. Ce processus d'acceptation et d'épanouissement de son physique et de sa beauté « cachée », thérapeutes et coachs le connaissent bien.

ISTOCKPHOTO.COM/DAVID_AHN

C'est souvent un chemin assez long, qui comporte de nombreuses étapes. « Il faut d'abord devenir conscient de l'image que l'on a de soi, explique Galya Ortega, thérapeute spécialisée en soins holistiques. D'où vient-elle ? Dans quel regard suis-je pris ? À qui est-ce que je m'identifie ? » C'est le temps du décryptage des empreintes reçues dans l'enfance. Ces ressemblances (le nez de ma mère, les jambes de mon père) que l'on exècre ou que l'on adore, et les phrases qui nous limitent encore (« Dans la famille, les femmes ne sont pas sexy », ou « Le rouge ne te va pas »). « Puis, aidé si nécessaire par des massages énergétiques ou des séances de visualisation, on voit émerger le désir de s'approprier sa propre beauté », poursuit la spécialiste. Être belle, être beau, c'est alors être en accord avec ses valeurs, son histoire, ses projets de vie : « Pourquoi m'habiller en lolita ou souhaiter des cheveux en bouclettes romantiques alors que je suis plutôt guerrière dans l'âme ? »

La beauté est complexe

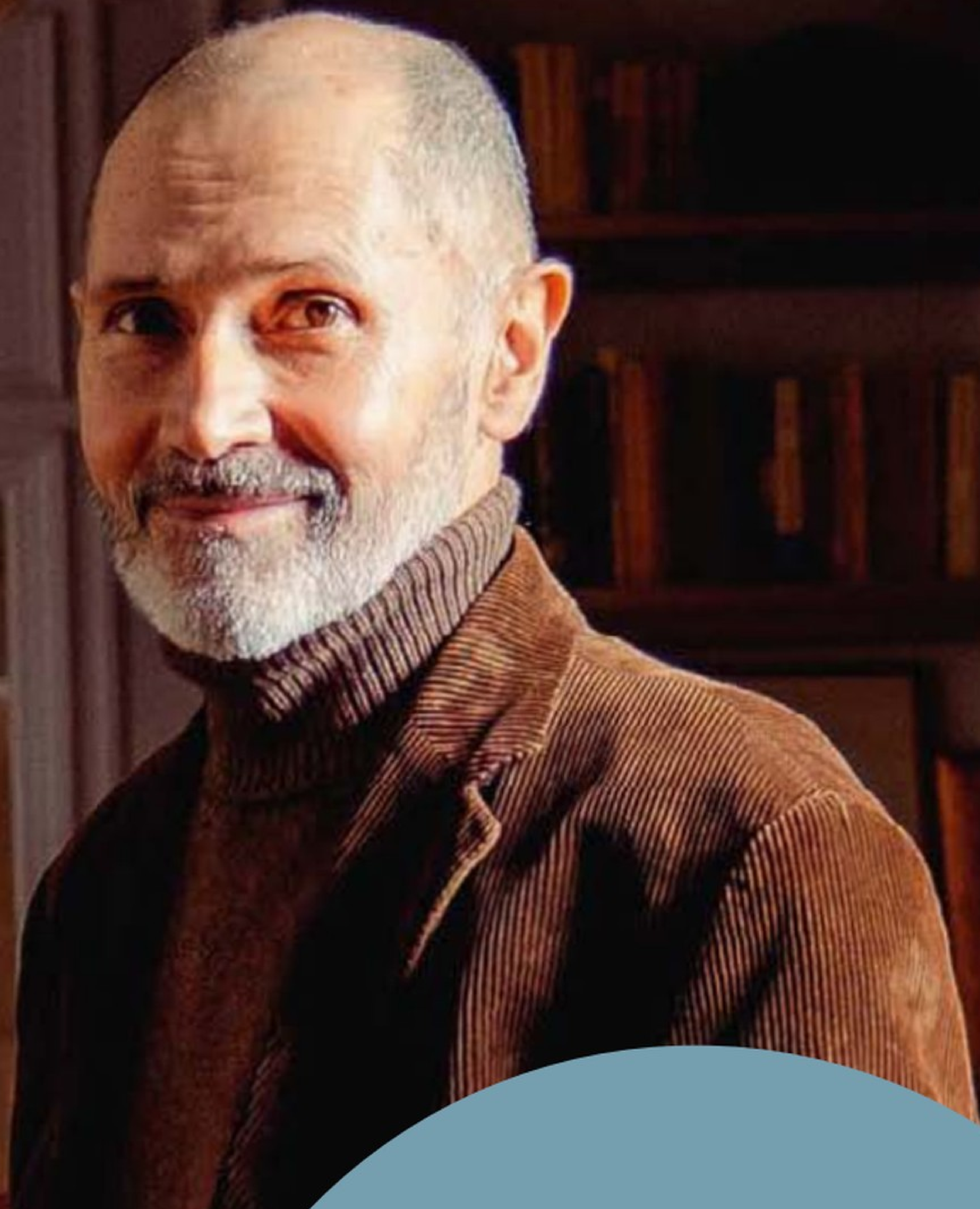
Arrive un moment où l'on comprend son visage, son corps, et où l'on décide : « Ça, c'est vraiment moi ! Je vais faire au mieux avec ce qui m'a été donné. Avec cette gueule qui est la mienne, je peux me sentir belle ou beau. » Mais limiter ce cheminement à une sorte d'acceptation spontanée serait réducteur. Pour Stéphane Ely, consultant en stratégie de marque, « le processus de deuil de l'apparence parfaite peut être long, et il suit les étapes psychologiques décrites par la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross : refus, déni, colère, négociation, dépression et acceptation ». Après avoir bataillé pour ressembler à des images idéales, on peut en arriver à s'accepter. Et lorsque l'on parvient à aimer ce qu'il y a d'unique en soi et à oser le révéler en le prenant en main, une beauté subtile peut alors être libérée.

D'ailleurs, cette sérénité et cet éclat intérieur, qui se voient à l'extérieur, sont souvent captés d'abord chez les autres : « Ce matin, lorsqu'elle a eu un fou rire, ma collègue avait un visage parfait. » Un jour, face au miroir ou dans les yeux de l'être aimé, cela vous arrive à vous. Pendant une seconde, vous vous sentez désirable. Annie Hubert, anthropologue et écrivaine (autrice d'*Éloge de la maturité*, Aubanel), a étudié le corps féminin dans le monde. Elle rappelle que « la beauté humaine, féminine en particulier, est un mélange subtil où le mouvement, la personnalité, la voix fusionnent de façon harmonieuse. La forme purement plastique est insuffisante ; les corps, même les plus beaux, doivent être habités : le regard, l'expression du visage, la pose, le mouvement, et même la manière de parler le traduisent alors ».

Rien d'écrasant dans cette beauté qui n'impose rien, se diffuse loin des normes, et préfère les différences et les surprises au « toutes des Barbie, tous des Ken ». Mais elle peut être bouleversante. Comme le bonheur, elle invite à s'aimer et à prendre soin de soi, ce qui n'est pas forcément une mince affaire. ●



1.



test comment vivez-vous avec votre image ?

L'expert
CHRISTOPHE ANDRÉ

Psychiatre et psychothérapeute, il a accompli l'essentiel de sa carrière à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Auteur de livres à succès, dont *Imparfaits, libres et heureux, pratique de l'estime de soi* (Odile Jacob, 2018), il a été parmi les premiers à proposer à ses patients des approches de méditation. Dernier ouvrage paru : *Consolations, celles que l'on reçoit et celles que l'on donne* (L'Iconoclaste, 2022).

Elle se rappelle à nous à tout moment, plus ou moins positivement selon les jours et l'estime de soi. Et vous, quel lien entretenez-vous avec votre vitrine personnelle ?

PAR CHRISTOPHE ANDRÉ

JULIEN FAURE POUR PSYCHOLOGIES

1. Le mot « beau/belle » :

- Il me motive : comment l'être ? **(2 points)**
- Il m'oppresse : belle, beau, le suis-je ? **(1 point)**
- Il m'attire : j'aime l'être. **(4 points)**
- Il m'énerve : quelle pression ! **(3 points)**

2. Avez-vous des complexes ?

- Non. Ou alors, de supériorité, parfois. **(4 points)**
- Quelques-uns, mais sans plus. Dans l'ensemble, je gère. **(2 points)**
- Je ne me pose pas la question, c'est inutile. **(3 points)**
- Personnellement, je ne suis qu'une grosse collection de complexes. **(1 point)**

3. Une personne inconnue vous dévisage depuis un moment. Vous vous dites :

- « Je lui rappelle quelqu'un. » **(3 points)**
- « Je suis en beauté. » **(4 points)**
- « Je dois avoir un bouton sur le nez. » **(1 point)**
- « On me trouve attirant.e. » **(2 points)**

4. Vos premières pensées en arrivant dans une soirée :

- « Vais-je passer un moment agréable ? » **(2 points)**
- « Y a-t-il des personnes intéressantes avec qui parler ? » **(3 points)**
- « Est-ce que l'on me regarde ? » **(4 points)**
- « Les autres ne sont-ils pas mieux que moi ? » **(1 point)**

5. Lorsque vous croisez une personne qui manifestement a eu recours à la chirurgie esthétique, vous ressentez :

- Un peu d'admiration : voilà quelqu'un qui n'a pas eu peur de franchir le pas ! **(1 point)**
- De la curiosité : pourquoi avoir fait cela ? Complexes ? Pressions professionnelles ? **(2 points)**
- De la pitié : pourquoi chercher à mentir ainsi sur son âge ? **(3 points)**
- De l'intérêt : est-ce que cela m'irait bien, à moi ? **(4 points)**

6. Pour consoler un enfant qui pleure à chaudes larmes parce qu'on lui a lancé qu'il n'était pas beau, vous lui dites :

- « Moi, au contraire, je trouve que tu es très très beau. » **(4 points)**
- « Allez, n'y pense plus. Viens, on va faire du vélo. » **(1 point)**
- « Tu sais, il y a plein d'autres personnes qui t'aiment et te trouvent beau. Et puis on ne peut pas forcer tout le monde à nous aimer. » **(2 points)**
- « Ils n'ont rien dans la tête, ceux qui t'ont dit ça. » **(3 points)**

7. Les miroirs et vous ?

- Je ne peux pas m'empêcher de me regarder quand j'en croise un : suis-je acceptable ? **(1 point)**
- J'essaye de ne pas passer trop de temps devant, en général ce n'est pas bon signe chez moi, c'est associé aux doutes et au mauvais moral. **(2 points)**
- Chez moi, il y en a partout. Cela réfléchit la lumière et notre image : deux choses importantes et agréables, non ? **(4 points)**
- J'en ai un dans la salle de bains, j'y jette un œil le matin, c'est tout. **(3 points)**

8. Mannequins aux corps parfaits, acteurs et actrices aux dents refaites, animateurs et animatrices de télévision impeccables… Que de pressions sociales sur notre apparence physique !

- C'est épuisant, cruel et très « complexogène » : on se sent toujours moins bien, et pas à la hauteur. **(1 point)**
- Cela nous motive et nous tire vers le haut. **(4 points)**
- Il faut apprendre à y résister. La dictature de la beauté, ce n'est pas nouveau. **(2 points)**
- C'est une violence inadmissible sur les personnes, et cela devrait être interdit ou au moins régulé. Pourquoi mentir ainsi ? Et édifier ce mensonge en norme ? **(3 points)**

9. Le rôle de l'apparence physique dans les histoires d'amour qui durent (pas dans les coups de foudre) :

- C'est capital. Il faut toujours continuer de séduire et de troubler son conjoint, même après des années de vie commune. **(4 points)**
- Je pense que si l'on m'aime et si l'on reste avec moi, c'est en dépit de mon apparence, et non grâce à elle. **(1 point)**
- Cela n'a rien à voir avec l'amour véritable. Sur la durée, l'aspect physique pèse de moins en moins sur un couple. **(3 points)**
- Mon apparence joue un rôle, évidemment, c'est un ingrédient parmi d'autres. **(2 points)**

10. On vous complimente sur votre physique :

- Cela vous agace et ne vous intéresse pas. **(3 points)**
- Vous êtes ravi.e. **(4 points)**
- Vous vous demandez si c'est bien sincère. **(1 point)**
- Vous remerciez tranquillement. **(2 points)**

Additionnez vos points. Total : …



1.

test : comment vivez-vous avec votre image ?

Vous avez entre 10 et 18 points

« J'ai du mal à m'aimer »

Votre apparence physique est souvent source de soucis et d'états d'âme négatifs. Vous sentir « acceptable » vous sécurise « un peu ». Mais ne pas vous plaire vous déstabilise « beaucoup », au point de vous faire parfois renoncer à des sorties. Vous redoutez le jugement des autres, vous avez tellement besoin, et envie, qu'il vous soit favorable !
Le positif ? Vous faites des efforts pour que votre personne soit agréable aux autres. Mais ce souci permanent provoque en vous de l'inquiétude dès qu'il faut convaincre ou séduire. Prendre soin de votre apparence n'augmente pas vraiment votre bien-être, mais apaise votre crainte du rejet ou de la critique.
Et si vous cessiez de vous perdre dans les détails de vos imperfections pour adopter un regard plus global sur vous-même ? Nos défauts ne sont pas forcément ce que les autres vont retenir de nous. Et si leur avis vous importe tant, laissez-les vous le donner au lieu de l'imaginer toujours négatif ! Accepte-toi, et l'on t'acceptera.

Vous avez entre 19 et 24 points

« J'arrive à m'aimer, mais c'est du boulot »

Votre apparence physique compte dans l'estime que vous vous portez, mais pas au-delà d'un certain point. Vous avez compris que l'image joue un rôle dans le bien-être psychique : tout est plus facile les jours où l'on est en règle avec son apparence. L'inverse est vrai aussi : lorsque l'on est en règle avec soi, les autres et sa vie, on est moins « accro » aux regards sur soi.
Vous faites tout pour entretenir un rapport serein avec votre apparence : ni narcissique ni complexé. Et c'est du travail. Car, comme tout le monde, vous avez des doutes, qui se transforment parfois en complexes à contenir pour qu'ils ne prennent pas les commandes.
Vous savez que votre apparence joue un rôle dans l'image que les autres ont de vous. Vous consacrez donc un minimum d'efforts à la rendre acceptable, parfois même avec plaisir. Mais vous savez aussi que l'estime de soi doit être alimentée par d'autres sources que le physique.
Parmi les avantages de cette attitude : un rapport équilibré à vous-même et à votre image. Et finalement assez solide, car il est le fruit d'un travail réfléchi. Mais ne risque-t-il pas, parfois, de vous entraîner vers une relative conformité et un manque de fantaisie ? Continuez sur cette voie de l'équilibre entre beauté extérieure (un peu) et tranquillité intérieure (beaucoup). Mais ne culpabilisez pas de vous offrir de temps en temps des petites crises de narcissisme et de superficialité. Histoire de vérifier avec quelle facilité vous pourrez ensuite vous en détacher !

Vous avez entre 25 et 30 points

« Je n'aime pas aimer mon image »

L'obsession du look et de la beauté vous semble présenter plus d'inconvénients que d'avantages. Et les plaisirs promis aux accros du soin de soi vous apparaissent bien légers et mensongers. Vous cultivez donc votre estime de vous aussi loin que possible de ce jeu superficiel des apparences et de la mode, et ne consacrez qu'un minimum d'efforts à votre image. Il y a tant de choses plus intéressantes à faire de sa vie, de son argent, de son énergie.
Ce côté rebelle et naturel, cette indifférence aux normes vous donnent charme et force. Et aussi une véritable autonomie intérieure, de l'indépendance et de la lucidité par rapport aux pressions sociales et commerciales.
Mais tout de même, ne prenez-vous aucun plaisir à vous plaire ? Votre distance, légitime, ne ressemble-t-elle pas à de la méfiance ? Et si vous acceptiez qu'au fond prendre soin de son apparence physique n'est qu'ajouter un peu d'harmonie et de beauté à la nature ? Et que cela peut aussi vous faire du bien ?

Vous avez entre 31 et 40 points

« Je m'aime, c'est normal ? »

Votre apparence physique est l'un des grands vecteurs de votre bien-être, et vous vous agacez des discours sur « la beauté qui vient de l'intérieur ». Plaire et s'occuper de soi, c'est joindre l'utile à l'agréable : notre apparence est à la fois un levier d'influence et une source de satisfaction et de réflexion.
Au-delà de l'interrogation : « Quel effet vais-je produire ? », vous vous demandez aussi : « Comment convaincre ? », « Comment être apprécié.e grâce à mon apparence, sans complexer, écraser ou offenser autrui ? » Il n'y a rien d'écervelé dans votre attachement au paraître, mais toute une réflexion sur son rôle dans les liens sociaux. Aussi offrez-vous aux autres une apparence agréable, toujours au mieux de ce qui est possible. C'est une forme de respect d'autrui.
Mais votre bien-être et l'estime que vous vous portez ne dépendent-ils pas parfois trop de votre image ? Les années passant, ne risquez-vous pas de souffrir d'en retirer de moins en moins d'avantages ? Ne vous arrive-t-il pas de basculer dans une surveillance inquiète des regards d'autrui pour y vérifier l'effet que vous produisez ? N'avez-vous pas tendance à juger de manière critique celles et ceux qui se donnent moins de mal que vous ? Si c'est le cas, faites dès aujourd'hui quelques efforts. Offrez-vous des petits exercices de négligé, en ressortant de votre placard quelques vêtements élimés ou démodés ; et un petit rééquilibrage du côté de votre vie intérieure (un stage de méditation dans un monastère sans salle de bains ?).

1.



Comment s'affranchir de la « beauté contrainte » et renouer avec la « beauté plaisir » ? Sur Psychologies.com, la psychologue Sophie Cheval a répondu aux questions de nos internautes.

en finir avec **la tyrannie de l'apparence**

CHRISTIANE : N'est-ce pas un autre conformisme que de se révolter contre « la tyrannie de l'apparence » ? L'apparence est quand même une évidence ! Qu'y a-t-il de critiquable dans le fait de s'en préoccuper ? C'est une politesse à l'égard d'autrui et de soi-même, non ? Je suis une intello-sportive de 75 ans, je me suis préoccupée de mon apparence toute ma vie, je m'en préoccupe encore, j'en joue toujours. Je n'accepte pas les diktats, pas plus celui-ci (« en finir avec… ») qu'un autre (« à ton âge… »).

S.C. : Je suis bien d'accord avec vous. Notre environnement conduit tout le monde à être tiraillé entre deux messages contradictoires : d'un côté, on nous dit qu'« il faut souffrir pour être belle ou beau », et, de l'autre, que « c'est la beauté intérieure qui compte » ! Ne pas obéir à la première injonction, c'est prendre le risque de s'entendre dire qu'on se « laisse aller » : mais y obéir peut entraîner un autre reproche, celui de « faire sa coquette », d'accorder trop d'importance à des choses présumées futiles. La première injonction présente la beauté comme profonde, primordiale et essentielle ; la deuxième, comme superficielle, secondaire et accessoire : nous sommes piégés dans un paradoxe ! C'est en effectuant nos propres choix en matière de beauté que nous pouvons sortir des diktats liés à l'apparence, et retrouver notre liberté de nous faire belles ou beaux, quand cela nous chante et comme nous le désirons.

« Il est parfois difficile de trouver un équilibre entre le regard des autres, celui que l'on porte sur soi et celui de la société. Les femmes devraient essayer de lâcher cette pression et de se concentrer sur ce qui leur fait du bien, ce qui les rend heureuses. »
Clémentine Desseaux (ci-contre), 33 ans, est une entrepreneure, mannequin et militante française, partie tenter sa chance aux États-Unis, où elle pose pour de nombreuses marques de mode. Elle a créé une plateforme pour soutenir le mouvement *body positive :* The All Women Project. Retrouvez-la sur Instagram : @bonjourclem.

ROCKIE NOLAN

1.

en finir avec la tyrannie de l'apparence

➤ **JULIETTE : Je fais des efforts pour me faire « belle » : un peu de maquillage, choix des vêtements, coiffure… Et malgré cela je me trouve toujours moche par rapport aux autres, toujours moins bien, moins belle, moins de style, quelconque. Comment sortir de ce schéma de pensée ?**

S.C. : La beauté est avant tout une expérience émotionnelle : comme la joie, c'est une émotion fluctuante, que nous ne pouvons pas éprouver en continu. De la même manière que nous pouvons nous sentir parfois tristes, en colère ou anxieux, nous éprouvons parfois la douloureuse émotion de nous sentir moches : c'est la vie ! Nous ne pouvons pas choisir les émotions qui viennent nous rendre visite. En revanche, ce que nous pouvons faire, c'est transformer notre relation à la beauté : c'est parce que nous associons le fait de nous faire belles ou beaux à des « efforts » que le plaisir et la satisfaction sont souvent cruellement absents de nos démarches à vocation esthétique ! Pour retrouver du plaisir à soigner son apparence physique, il faut d'abord essayer de le faire par envie, et non parce que l'on s'y sent contraint ou forcé. Facile à dire, me rétorquerez-vous, mais comment faire ? Ma suggestion, c'est de choisir, parmi toutes les démarches esthétiques qu'on nous propose, celles qui nous procurent du plaisir, quel que soit leur résultat final en matière de beauté. Puisque je ne suis pas à l'abri de me sentir moche, quoi que je fasse pour me faire belle, autant mettre du plaisir dans mes gestes de beauté eux-mêmes. Par exemple, aller chez le coiffeur me fera peut-être me sentir plus belle (ou pas !). Si j'y vais pour m'accorder un moment à moi, alors je pourrai éprouver une vraie satisfaction à l'avoir fait, que le résultat esthétique me semble ou non convaincant…

PAUL : J'aimerais connaître votre avis sur le rôle des parents, parfois destructeur, sur l'estime de soi, donnant à l'enfant une vision négative de son corps dont il restera prisonnier à vie. Quel antidote possible ?

S.C. : Le plus souvent, les parents sont eux-mêmes aux prises avec leurs propres complexes, en souffrance vis-à-vis de leur corps, de leur apparence : c'est cela qui les conduit à reporter ces préoccupations sur leurs enfants. À mon sens, nous ne sommes pas, pour autant, « prisonniers à vie » de ces représentations négatives susceptibles d'avoir été acquises dans l'enfance : les expériences de vie ultérieures, comme le regard d'un partenaire aimant ou d'amis bienveillants, ou encore la pratique d'activités corporelles, peuvent nous permettre de modifier cet apprentissage et d'acquérir une relation plus harmonieuse avec notre corps. Et lorsque la souffrance liée à l'image de soi est vraiment trop intense, une psychothérapie peut aider à remanier ces représentations dans le sens d'une plus grande acceptation de soi.

SAMY : Est-ce juste une impression ou est-ce que les « beaux » réussissent mieux ?

S.C. : Ma réponse va ressembler à : « Les deux, mon général » ! Nous avons l'impression que les beaux réussissent mieux, et en tout ! Parce que nous associons la beauté à des caractéristiques humaines et sociales valorisées (qualités de « belle personne », succès en amour, en amitié, au travail), nous présumons toujours que les beaux réussissent mieux que les autres, dans tous les domaines. Et cette impression s'avère dans les faits : par exemple, des économistes qui étudient les effets sociaux de la beauté (ils ont joliment appelé leur discipline la « pulchronomie ») montrent que les beaux sont payés en moyenne 15 % de plus que les autres ! Les études montrent d'ailleurs que c'est le plus souvent parce que nous présumons que les beaux réussissent en tout qu'ils finissent par le faire ! Je m'explique : comme nous présumons que les beaux ont « tout pour plaire », nous nous comportons de manière plus favorable avec eux, nous sommes plus avenants, davantage bienveillants envers eux, et nous leur donnons donc toutes les chances de réussir ! Des études montrent, par exemple, que lorsque nous parlons à une personne

> Gardons en tête que les autres nous jugeront parfois positivement, et parfois, hélas, négativement

inconnue au téléphone, nous nous comportons de manière plus sympathique avec elle si on nous dit qu'elle est belle. Nous sommes plus souriants, plus complices, plus chaleureux avec elle, et du coup, cela rend en retour cette personne plus aimable, plus cordiale et plus avenante pendant la conversation ! Et nous en concluons, du coup, que c'est « une belle personne ». L'un des effets les plus puissants du stéréotype favorable à la beauté est ainsi son caractère autoréalisateur.

SALIA : Comment se libérer du regard de l'autre ?

S.C. : Les apparences comptent, évidemment, tout simplement parce qu'elles constituent la première source d'information dont nous disposons sur une personne, en particulier si nous ne la connaissons pas ! Les autres nous jugent donc sur notre physique, et nous en faisons tout autant, de manière automatique, dans les premiers instants d'une rencontre. Parfois, nos a priori s'estompent, lorsque nous apprenons à connaître la personne, mais parfois pas ! Dans tous les cas, il me semble utile de garder à l'esprit que nous ne pouvons en rien contrôler ce que les autres pensent de nous ! Quel que soit notre physique, ils penseront ce qu'ils veulent de nous (en bien ou en mal !) et nous n'y pouvons rien. C'est très désagréable d'être jugé négativement par les autres, je vous l'accorde bien volontiers. Mais parfois, nous dépensons trop d'énergie à ne pas vouloir courir ce risque, alors qu'il est inévitable. Et cette préoccupation nous fait entrer là encore dans une beauté contrainte : nous nous éloignons du plaisir de nous faire belles ou beaux pour nous-mêmes, en fonction de nos goûts et préférences, en tentant plutôt de plaire à autrui à tout prix. Pour s'accepter soi-même et renouer avec une beauté plaisir, choisie librement, cela peut nous aider de garder en tête que les autres nous jugeront parfois positivement, et parfois, hélas, négativement.

CLAUDE : Comment s'accepter tel que l'on est ?

S.C. : J'entends beaucoup, dans vos mots, une vraie souffrance et une vraie culpabilité de ne justement pas y parvenir ! Comme je l'ai dit au début de ce tchat, l'injonction esthétique oscille sans cesse entre nous inciter à modifier notre apparence d'un côté et, de l'autre, « s'accepter comme on est » : cela devient une deuxième injonction, toute aussi prégnante que la précédente, et face à laquelle on se sent tout autant en échec ! Pourquoi ? Sous couvert de nous inviter à accepter notre apparence telle qu'elle est, on nous présente en réalité les physiques « hors norme » qui font toujours l'objet de numéros spéciaux, dans les magazines. Comment une telle perspective pourrait-elle aider à s'accepter comme on est ? C'est la diversité des morphologies qui caractérise avant tout le corps : en France, 42 % des femmes adultes font une taille 44 ou plus !
Se sentir moche, je le rappelle, est une émotion douloureuse que nous ne pouvons (hélas !) pas éviter de vivre. S'accepter comme on est (et c'est sans doute pour cela, aussi, que c'est difficile), c'est avant tout accepter de ressentir toutes les émotions ou sensations désagréables en lien avec notre apparence ou notre corps. Elles peuvent venir nous rendre visite, quelle que soit notre apparence physique : nous sommes tous susceptibles d'avoir des pensées, des sensations, des émotions pénibles, en lien avec elle… « S'accepter comme on est » ne veut pas dire qu'elles disparaîtront. Une piste peut-être pour avancer néanmoins dans cette direction : nous avons souvent tendance à d'abord chercher à résoudre/supprimer/camoufler nos défauts, au lieu d'essayer de mettre en valeur, en beauté, nos atouts. En cherchant d'abord à embellir ce que nous aimons dans notre physique, nous faisons déjà un pas vers l'acceptation de certaines parties de notre corps ou certains traits de notre visage.

L'experte

SOPHIE CHEVAL

Psychologue et psychothérapeute comportementaliste, elle a notamment publié *Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence* (Armand Colin), dans lequel elle donne des clés pour résister aux pressions esthétiques, sans pour autant renoncer à une certaine quête de beauté.
Son site : sophiecheval-psy.fr.

1.

Ce mouvement venu des États-Unis consiste à accepter son corps et à affirmer que « la » beauté n'existe pas. Nina Flageul et Olga Volfson, deux jeunes militantes *body positive,* témoignent.

PAR MATHIEU BLARD

body positive

apprendre à s'aimer pour aimer le monde



Nina la rayonnante

Dire que Nina Flageul est rayonnante serait un doux euphémisme. Elle a le sourire gravé sur le visage. Pourtant, pour la jeune blogueuse, aujourd'hui art-thérapeute et photothérapeute à Annecy, tout n'a pas toujours été facile. L'adolescence, surtout : « Je ne supportais pas mon corps, comme énormément de filles. » Elle qui compte près de quatre mille *followers* sur Instagram et s'est photographiée sous toutes les coutures – images qu'elle a publiées sur son blog « L'Imaginerie de Nina » (ninaflageul.fr) – a enchaîné les régimes jusqu'à s'affamer pendant six mois et souffrir d'« anémie totale ». Comme souvent ont suivi troubles alimentaires et dépression, avant qu'elle décide de s'accepter avec ses rondeurs.

Elle découvre en 2014 le mouvement *body positive* et se met à rédiger de plus en plus régulièrement des « coups de gueule » contre les diktats imposés aux corps féminins. Ses photos sont une thérapie, menée en parallèle ➤

NICOLAS FOURNY. MÉLANIE CHALLE



1.

body positive : apprendre à s'aimer pour aimer le monde

➤ d'une autre, sur un divan plus classique. « C'est plus facile de s'exprimer sur Internet quand on n'est pas très sûre de soi », confie-t-elle. Elle se rend aussi compte que d'autres vivent la même chose. « Des femmes m'ont remerciée d'avoir fait ce que j'ai fait. J'aurais aimé voir cela au moment où j'étais mal à l'aise. » Hélas, dans la jungle d'Internet, les retours ne sont pas toujours sympathiques. Elle doit aussi faire face à ceux qu'elle appelle des « médecins refoulés ». L'un d'entre eux lui écrit : « Bonne chance avec ton diabète ! » Qu'il se rassure, ses analyses sont excellentes. Elle est d'ailleurs très sportive. Fitness, danse ou yoga, cette ancienne pratiquante de boxe française fait une heure et demie de sport par jour.
Pour elle, « les préjugés révèlent le mal-être des gens. J'aime faire des photos où je montre ma part joyeuse. L'assurance des personnes hors norme met mal à l'aise. J'essaie d'éveiller les gens par l'art. Il faut apprendre à s'aimer pour aimer le monde. Quand on est tolérant avec soi-même, on l'est plus avec les autres ».

Olga la militante

Comme le souligne Olga Volfson dans un jargon militant plus classique, « déconstruire les injonctions ne consiste pas à en créer de nouvelles ». D'ailleurs, elle le dit : « Je suis militante féministe avant tout. » Cette jeune Française aux cheveux couleur du temps confirme l'impression laissée par Nina Flageul. Le *body positive* (ou bopo) est une « lutte optimiste », comme l'affirme son compte Instagram @theutoptimist. Cette journaliste a aussi fait quelques photos comme mannequin grande taille. Elle n'a pas été convaincue : « Cela crée une autre norme ! » Et le mouvement n'a pas vocation à construire un nouveau diktat. L'objectif, c'est de « donner de la visibilité à des corps différents » et de « s'opposer à la norme de la beauté unique, blanche, mince, hétéro et valide. Ce n'est pas les grosses contre les minces, on oublierait plein de facteurs » ! Son arme principale, aujourd'hui, c'est sa plume et son blog.
Son parcours est similaire à celui de Nina. Premier régime à 12 ans, sur fond de pression familiale. Reprise de poids, comme toujours. S'ensuivent anorexie et dépression, puis rencontre avec le mouvement *body positive*. Pour cette militante du web, « Internet est un espace public comme un autre ». Le corps y est un enjeu, le même que dans la rue : « Entre les mecs qui te sexualisent parce qu'ils préfèrent les rondes et ceux qui te trouvent dégueulasse, on peut se prendre des remarques parce qu'on n'est pas dans la norme. Mais des nanas dans la norme vont se faire emmerder tout autant. » À la suite d'un témoignage sur l'ancienne I-Télé (CNews) dans le cadre de l'association Stop harcèlement de rue, où elle raconte une expérience d'attouchement dans le métro, elle a eu droit au commentaire suivant : « Espèce de vile menteuse, aucun homme ne s'approcherait de ton corps de sale Gomorrhéenne. » Pas de quoi la démonter. Elle le récite par cœur en pouffant et ajoute : « Je suis contente de l'afficher, contente d'y résister et d'en rire. » Si l'anonymat du web a tendance à libérer la parole des *haters* (personnes qui passent leur temps à dénigrer les autres sur Internet), elle continue de penser que « c'est un outil militant bien plus qu'un danger ».

un mouvement féministe

Le mouvement *body positive* est né en 1996 aux États-Unis à l'initiative de deux femmes, Connie Sobczak et Elizabeth Scott. Féministe, il a pour but de pousser les gens à adopter une attitude d'indulgence, mais aussi d'affirmation vis-à-vis de leurs corps. Il se concentre sur la construction de l'estime personnelle grâce à l'amélioration de l'image de soi. Il cible tous les corps, de toutes formes et de toutes tailles. Son objectif : construire une société qui s'occupe de changer le monde et non les apparences physiques.



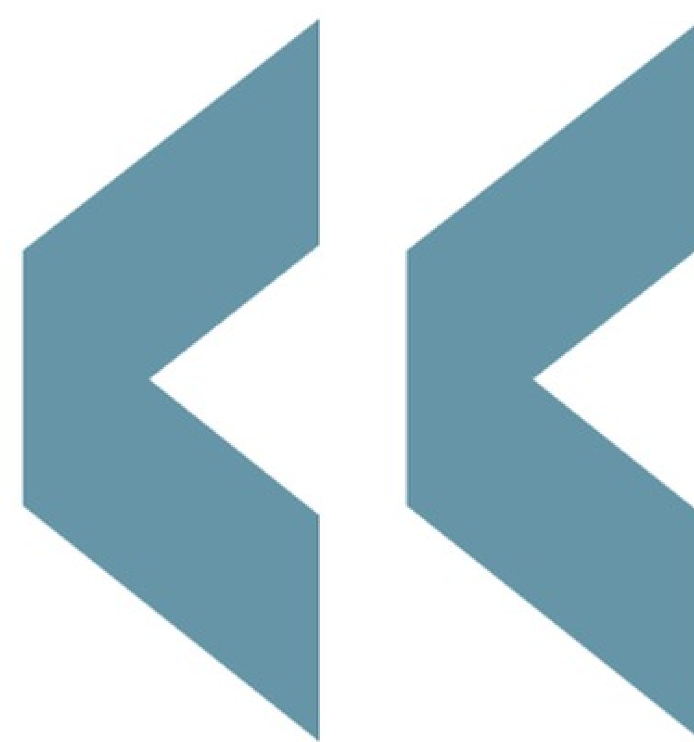
INSTAGRAM OLGA VOLFSON/THEUTOPTIMIST

body neutrality

et si on se foutait un peu la paix ?

Tandis que le *body positive* nous invite à aimer et montrer notre corps sans honte, le *body neutrality* propose de poser sur lui un regard neutre. Une autre démarche antidiktats déculpabilisante.

PAR AGNÈS ROGELET



J'aimerais encourager les personnes à accorder plus d'importance à ce qu'elles sont et moins à ce à quoi elles ressemblent », explique Louise Aubéry, créatrice d'une marque de lingerie inclusive et adepte du *body neutrality* (« neutralité corporelle »). L'expression est apparue en 2013 sur le site de Green Mountain at Fox Run (fitwoman.com). Derrière : une communauté de femmes américaines qui invite à se soucier de son bien-être plutôt que de chercher à perdre du poids, et organise des retraites dans le Vermont. « La neutralité corporelle, à ne pas confondre avec l'acceptation ou la positivité du corps *(body positivity),* nous éloigne du discours intérieur négatif pour aller vers un lieu au moins neutre », définit cette communauté.

S'aimer ? Pourquoi faire ?

Face à nos complexes, le *body positive* opte pour une lutte proactive : être fier de son corps tel qu'il est, et le montrer. « Ça peut être salvateur. Voir des photos de corps non retouchées m'a aidée à réaliser que le mien était "normal". Mais en découvrant le *body neutrality,* je me suis aperçue que je parlais trop de lui », poursuit Louise Aubéry.

Les comptes de *body positive* sont bienveillants, mais finiraient par aller à l'encontre de ce qu'ils prônent en entravant notre liberté d'accepter notre corps ou pas. Le concept de *body neutrality,* lui, défend un état d'être où l'apparence physique n'est pas un sujet qui mérite qu'on y pense, et invite à vivre son corps de l'intérieur. D'une part, en s'appuyant sur la façon dont il fonctionne sans ajouter de charge émotionnelle. Par exemple, observer que nos jambes nous permettent de gravir des escaliers sans peine ou, au contraire, avec une douleur aux genoux. Le psychiatre Jean-Christophe Seznec[1] conseille de repérer nos pensées-hameçons : « Je ne suis pas à la hauteur », « Je suis trop gros », etc. Car mordre dedans nous embarque dans l'émotionnel, le jugement, le commentaire et la déprime. D'autre part, en donnant priorité à notre santé physique et psychique à partir de notre ressenti. Manger ce que l'on aime et digère bien, pratiquer une activité physique parce qu'elle nous procure du plaisir et nourrit notre vitalité, s'habiller en recherchant l'aisance…



1.





l'intime révélé

Mélanie Challe, 39 ans, photographe

« Mon travail a modifié ma relation au corps »

« "Accepte d'être regardée, toi aussi", m'a-t-on dit lors d'un rendez-vous professionnel. Cette phrase m'a marquée. J'avais peur d'être jugée par les personnes que je photographiais et ça se reflétait dans mes photos. La danse, le yoga et la méditation m'ont aidée à modifier ma relation au corps. Mon travail aussi. Notamment mon projet visuel et audio "Le corps ne ment jamais[1]", né par hasard. En photographiant une amie enceinte, c'est une image floue qui est sortie. Magnifique ! Soudain, je montrais une partie plus intime d'elle. Les femmes dont le corps apparaît flou et déformé sur ces photos étaient parfois très dures avec leur corps. Mais toutes m'ont dit que ces images leur faisaient du bien, qu'elles se trouvaient belles. Devant une photo nette, on scrute les détails, on se critique. Ici, c'est l'essence de la personne qui se dégage. Ça vient toucher l'âme, le soi, quelque chose de profond. »

1. À retrouver sur artiste.melaniechalle.com.

➤ Se détacher de tout jugement

Chacun peut contribuer à poser sur les autres ce regard non-jugeant. Les adeptes du *body neutrality* s'attachent à ne pas rebondir sur les discours stigmatisant le physique d'autrui lors d'une conversation et se désabonnent des comptes Instagram valorisant les corps à la beauté inaccessible.

Ce nouveau mouvement se rapproche du développement personnel afin d'infuser dans la société. Il est porté par les jeunes générations en quête d'une beauté qui s'inscrit dans la biodiversité humaine. « Les jeunes essayent de trouver leur existence dans une identité plus personnelle. De se créer une niche où ils peuvent dire : "J'ai le droit d'être moi" », analyse Jean-Christophe Seznec. Multiplier les références pour effacer peu à peu les standards… Un enjeu de taille ! ●

1. Jean-Christophe Seznec, auteur de *J'arrête de lutter avec mon corps* (PUF) et dernièrement de *Grandir, vivre, devenir* avec Jeanne Siaud-Facchin (Odile Jacob, 2021).

MÉLANIE CHALLE. NADINE JESTIN

1.



De fines griffures du temps, du cœur, de l'âme : nos rides nous révèlent plus qu'on ne l'imagine, comme l'explique Jean-Pierre Veyrat, spécialiste du langage corporel.

PAR DANIELLE DIZIN

ces rides qui nous racontent

ISTOCKPHOTO.COM/BLACKCAT

Assurément, nos rides composent à elles seules un véritable miroir vivant. Par sa texture, ses reliefs, notre peau, subtile toile de fond de notre apparence, dévoile en filigrane ce que nous sommes au tréfonds de nous-mêmes, et en dit bien plus long que d'autres signes physiques sur nos états d'âme, notre mode de vie, notre émotivité, notre bien-être, mais aussi notre stade de vieillissement apparent. « Le visage livre deux lectures possibles », commente Jean-Pierre Veyrat, qui s'est fait une spécialité du décryptage des signaux corporels. « Si le corps, par ses formes et ses volumes, renvoie à ce que l'individu est, le visage, par ses expressions, ses modes de réaction, indique ce que la personne est devenue. Selon la manière dont il a évolué au fil du temps, avec ses stigmates physiques et ses traces émotionnelles, il raconte ce qu'elle a vécu, et surtout comment elle l'a vécu. »

➤

1.

ces rides qui nous racontent



quelles émotions cachent-elles ?

En déclenchant des contractions musculaires répétées au niveau de zones très précises, chacune de nos mimiques oblige notre peau à se déformer. En fonction des faisceaux de muscles mobilisés (vingt-deux muscles animent le visage), des rides d'expression très typées prennent forme, dessinant une véritable « géographie émotionnelle ».
Questionnement perpétuel : les rides du front se démultiplient par vagues, formant la barre du lion.
Empathie, joie de vivre : des rides sympathiques frisent aux coins des yeux – les pattes d'oie – et de part et d'autre de la bouche.
Stress, inquiétude, tension : des plis verticaux se creusent entre les sourcils ; ce sont les griffes du lion.
Insatisfaction, déception : les sillons nasogéniens se prolongent par des rides d'amertume qui descendent de chaque côté de la bouche.

➤ Rides du vieillissement : signatures du temps qui passe

Il faut s'y faire, ces fins sillons que l'on n'aime pas trop appeler « rides » vont furtivement s'installer sur le visage au fil des ans. D'une personne à l'autre, c'est dans une fourchette d'années assez large que chacune des zones du visage va se voir dotée progressivement de ces plissés discrets – souvent ingrats à la longue.

● Faux témoins de l'âge

Que l'on ne s'y trompe pas, ces esquisses dessinées sur le visage ne révèlent pas l'âge réel de la personne. Le décalage peut être non négligeable. Comment expliquer cette différence entre les uns et les autres ? En réalité, cette calligraphie vient renseigner l'œil qui s'y intéresse sur d'autres pistes aventureuses venues brouiller la course du temps. Certes, il y a d'abord des facteurs internes propres à chacun, une aptitude génétique, inscrite dès la naissance, à se marquer plus ou moins vite, ou encore à réparer plus ou moins facilement les détériorations passagères infligées au visage. Mais ce sont avant tout nos habitudes de vie, nos choix d'environnement, sans oublier notre façon de nous alimenter, qui viendront peser de tout leur poids dans la balance. On le sait, le tabac creuse les rides, fait vieillir en accéléré : la fumée déshydrate et prive la peau d'oxygène, fait chuter son taux de collagène. Et qui ne connaît quelques visages hâlés à longueur d'année, évidemment séduisants ? À y regarder de plus près, on y découvre une multitude de rides et ridules qui strient le front, les joues, le dessus des lèvres. Même en exposition lumineuse habituelle, le soleil génère quatre fois plus de vieillissement sur les zones découvertes que si l'on vivait dans la nuit en permanence !

● L'art de l'estompe

Peut-on déjouer l'évolution des marques du temps, passer dans la catégorie des « dix à quinze ans de moins » ? Trois fois oui, si l'on sait bichonner sa peau avec des gestes et produits étudiés pour. Avant d'en venir aux techniques esthétiques lourdes (injections de comblement, lasers, peelings), souvent drastiques pour la peau et parfois risquées, pourquoi ne pas recourir aux bienfaits des armes cosmétiques, efficaces au quotidien ? Elles s'appuient, dans des soins tout en douceur, sur des substances très actives et ciblées : rétinol (vitamine A) et précurseurs régénérants, acide ascorbique (vitamine C), mais aussi extraits végétaux ou biotechnologiques dopant le collagène, peptides mimant des facteurs de croissance. À n'en

ISTOCKPHOTO.COM/PEOPLEIMAGES

plus douter, les chercheurs sont maintenant capables d'explorer le fin fond des rides, les molécules précises qui défaillent dans leurs soubassements, donc de les réparer.

Rides d'expression : nos émotions en première ligne

Le visage est aussi ce paysage vivant qui se métamorphose au rythme de nos bouleversements intérieurs. En raison de sa mobilité musculaire imposée par le fait de parler, de boire, de manger, mais aussi d'exprimer un affect, des sentiments, notre peau se marque. Il y a d'abord les émotions fondamentales (surprise, peur, colère, joie, dégoût, tristesse), des mimiques universelles. Ensuite un répertoire d'expressions qui nous est propre. Sculptant préférentiellement certains reliefs, les plissures et rides d'expression vont peu à peu donner à lire plus en profondeur. On pourra y déceler une forme de sensibilité, l'ébauche d'un tempérament : optimisme, nervosité, défaitisme, empathie tout en se gardant de pouvoir prétendre à un portrait psychologique. C'est bien ce qu'exprime à sa manière l'anthropologue et sociologue David Le Breton dans *Des visages* (Métailié) : « Le visage est un mi-dire, un chuchotement de l'identité personnelle, non une affirmation caractérologique. »

Masques-vérités

Derrière l'imbroglio de nos traits, transparaît aussi, aux alentours de la quarantaine ou de la cinquantaine, notre théâtre intérieur. « C'est tout notre parcours affectif qui vient émerger en surimpression sur la peau, assure Jean-Pierre Veyrat. En réalité, selon les attitudes que l'on adopte face aux événements de l'existence, mais aussi selon notre éducation et notre milieu social, notre visage finit par composer un "masque" émotionnel. » On connaît tous les masques très figuratifs de la sérénité (pas une once de crispation, les lignes de la figure semblent comme étirées vers l'extérieur), de l'amertume (des plis tirent les coins de la bouche vers le bas), de la tragédie (le visage est littéralement « ravagé ») ou de l'impassibilité (traits figés, émotions illisibles). Même derrière ce dernier, le décodage est possible, indique Jean-Pierre Veyrat : « Il renvoie en général au tempérament "sois fort" d'une personne qui a appris dès l'enfance à ne montrer ni faiblesse ni douleur. »

Visage zen

Supprimer les rides d'expression ? C'est quasi impossible sinon en se passant d'expressions. Mais une détente intérieure et une gestuelle appropriée – des effleurements doux et lents de la peau, par exemple – peuvent apaiser les traits. On peut aussi faire barrage en douceur à la tension des traits chaque matin, grâce à une routine adaptée, des soins et des automassages s'inspirant du yoga du visage. Avec ces gestes et ces crèmes, aucun risque de « glacer » ses expressions ni de priver son visage de son supplément d'âme.

vos rides font-elles votre âge ?

- Premières sinuosités sur le front : l'avenir s'ouvre grand à vous, vous avez entre 18 et 24 ans, mais déjà quelques inquiétudes.
- Minuscules plis intersourciliers : vous vous installez dans la vie, amoureusement et professionnellement, vous avez entre 25 et 29 ans. Le bel âge, dit-on, mais vous en doutez parfois.
- Ridules sous les yeux et émergence des sillons nasogéniens de part et d'autre du nez : sur la trajectoire de l'épanouissement, vous vous cherchez encore, car vous n'avez jamais que 30 à 34 ans.
- Rides de la patte d'oie, des yeux aux tempes : dans cette phase 35-39 ans, vous commencez à vous sentir bien dans votre vie, même si les responsabilités vous assaillent
- Ancrage des rides intersourcilières et frontales : 40-44 ans, c'est le début de la maturité, vous osez enfin vous affirmer !
- Ridules en éventail au-dessus des lèvres : vous avez entre 45 et 49 ans ; un cap difficile à franchir, mais vous l'affrontez avec vaillance, car vous avez encore beaucoup à accomplir.
- Ébauche de plissures au niveau du cou : vous ne vous êtes jamais senti aussi bien ; normal, vous avez entre 55 et 59 ans, et vous aimeriez que ça dure toujours.

1.

Focaliser sur un nez trop grand ou des chevilles trop épaisses… Certains posent un regard cruel sur eux-mêmes. Les conseils de la sophrologue Michèle Freud pour se réconcilier avec soi.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

4 exercices pour **mieux s'accepter**



Que la nature nous ait bien pourvu n'y change rien : le regard que nous portons sur nous manque cruellement d'indulgence. Mais certains se voient avec des travers démesurés par rapport à la réalité. Il s'agit de « dysmorphophobie », une fixation négative sur des défauts imaginaires. Une chercheuse américaine en psychologie de l'éducation, Kristin Neff, constate d'ailleurs que notre regard est bien plus tendre sur les autres que sur soi. Elle y voit des raisons principalement culturelles, dans une société où l'indulgence et la compassion sont considérées comme des faiblesses, et l'autocritique, comme la seule façon d'avancer dans la vie. L'idéal serait de tourner vers soi ce regard bienveillant que nous posons sur ceux qui nous entourent. Être une « bonne mère » pour soi, adopter un regard plus juste, cela s'apprend, nous assure la sophrologue Michèle Freud. Tout comme apprivoiser son visage et son corps… et tenir enfin un discours positif sur soi.

Se réapproprier son visage

« Je ne me reconnais plus dans la glace. Mon visage est différent de ce que je suis, il n'est plus "moi" »
Plus que l'apparition des rides, ce qui nous est difficile à vivre, c'est ce décalage qui s'installe entre l'image que nous donnons à voir et qui apparaît dans le miroir, et notre image intérieure. Notre visage semble ne plus refléter ce que nous sommes. Essayons de le faire rayonner

- **Le sourire lissant.** Installez-vous sur une chaise et respirez calmement, tout en vous concentrant sur votre visage. Inspirez par le nez, serrez les mâchoires, expirez et desserrez-les. Puis inspirez par la bouche en mimant le son « O », expirez et détendez tout votre visage. Inspirez ensuite en mimant le son « I » avec les lèvres. Expirez. Votre visage se détend encore davantage. Relâchez bien les mâchoires. Bougez doucement celle du bas vers la droite et vers la gauche. Les lèvres s'entrouvrent, se ferment, sans résistance, la langue trouve sa place, souple et déliée. Les lèvres sont détendues, et vous esquissez un léger sourire.
- **La clarté intérieure.** Songez à présent à tout votre visage, touchez-le avec vos mains comme si vous le découvriez pour la première fois. Prenez le temps d'entrer en communication avec lui. Imaginez-vous appliquant votre crème préférée avec une attention spéciale : vous la passez sur chaque sillon, en la sentant pénétrer avec délice dans chaque ride, sur le front, le contour des yeux, les ailes du nez, la bouche, tout autour de la bouche… Éprouvez le confort et le plaisir que ces gestes procurent. Vous sentez votre peau devenir plus douce, plus lisse de l'intérieur. À présent, concentrez votre attention sur l'ensemble de votre visage, en lui adressant un sourire intérieur. Faites de même pour chacune de ses parties : le front, le contour des yeux, les yeux, les lèvres, les joues, les rides… Chaque fois, inspirez et expirez tout en leur adressant un sourire intérieur, lumineux, qui irradie votre visage dans sa globalité. Par la pensée, enveloppez-le ensuite d'un halo de lumière douce. Il s'éclaire, s'illumine. Vous conservez en vous et avec vous cette lumière, sachant qu'il vous suffira de vous remémorer cette expérience dès que vous vous regarderez dans le miroir. ➤



L'experte

MICHÈLE FREUD
Arrière-petite-fille de Sigmund et Martha Freud, formée à la sophrologie, à l'hypnose et à l'EMDR, elle est spécialisée dans les traumatismes, les troubles alimentaires et le sommeil. Parmi ses ouvrages : *Réconcilier l'âme et le corps, quarante exercices faciles de sophrologie* (Albin Michel). Son site : michelefreud.com.

1.

4 exercices pour mieux s'accepter



Habiter son corps

« Je n'aime pas mon corps et je m'y sens mal. Je devrais faire du sport, mais je n'y arrive pas »

Moins nous sommes en contact avec notre corps, plus le regard que nous posons sur lui est dur et « morcelant ». Il résulte de cette absence de ressenti une image faussée qui met notre corps entre parenthèses. L'objectif de cet exercice est, selon Michèle Freud, d'échanger « le corps que l'on a » contre « le corps que l'on est » : « Ce qui suppose d'abandonner notre regard scrutateur et malveillant – notre corps n'est pas une glaise à modeler au gré de nos envies ! – et d'être d'abord attentif à ce que nous ressentons. »

- **La pleine conscience.** « En rétablissant une forme d'intimité avec votre corps, en vous mettant à l'écoute de ses messages et en lui apportant tous les soins nécessaires, curieusement, votre perception se modifiera, et votre corps aussi », décrit Michèle Freud. C'est l'exercice de la pleine conscience. Commencez par ressentir l'eau de la douche qui ruisselle sur vous, caressante et apaisante. Massez-vous avec une crème dont vous appréciez la texture et le parfum, surtout aux endroits que vous aimez le moins. Portez votre attention sur vos gestes, sensations et émotions.
- **L'enracinement.** « Un dos rond, des bras et des jambes croisés donnent une impression de repli sur soi. La posture aide à se sentir mieux dans son corps et projette une image de soi favorable », observe la sophrologue. Tenez-vous debout, les yeux fermés, la mâchoire desserrée, les épaules relâchées, les genoux souples et à peine fléchis, les pieds parallèles écartés de la largeur de vos épaules. La position du dos respecte la courbure de la colonne : menton, plexus et bas-ventre sont alignés. Ancrez-vous dans cette position et prenez conscience de vos appuis. À chaque inspiration, visualisez cette énergie bienfaisante qui remonte dans votre corps. À chaque expiration, essayez d'ancrer ces sensations agréables. Faites régulièrement cet exercice, qui ne dure que cinq minutes, et ressentez cette nouvelle force en vous.
- **Le dialogue avec soi.** Allongez-vous et détendez-vous. Adressez-vous cette question : « Comment est-ce que je me sens maintenant ? » À chaque inspiration et expiration, prenez conscience de ce corps qui vit et vibre. Et, à chaque nouvelle respiration, mesurez les effets positifs sur vous (détente, confort, apaisement...).

Neutraliser ses fixations

« Je ne supporte pas mon grand nez, ma culotte de cheval, mes cernes, mes gros bras… »

Cette attention négative sur un défaut physique est, la plupart du temps, l'expression d'une souffrance ancienne liée à la défaillance de regards aimants et confiants portés sur nous par nos parents, note Michèle Freud. Des exercices peuvent aider à nous réconcilier avec ces morceaux « détestés » de nous-même. Mais, parfois, le degré d'insatisfaction est tel qu'il gâche, imagine-t-on, nos chances d'être heureux. Dans ce cas, un dialogue avec un psychologue ou un thérapeute comportementaliste peut nous aider à y voir plus clair.

● **Le regard bienveillant.** La première étape de l'exercice consiste à retrouver une série de photos de vous que vous aimez. Puis, sur un papier, dressez deux listes : « Ce que j'aime chez moi » et « Ce que je n'aime pas ». En position assise, le dos droit, songez à votre défaut, par exemple vos cernes, puis associez-y simultanément ce que vous aimez chez vous, vos yeux. Pensez à leur couleur, à leur forme, touchez-les (à travers les paupières), entendez les compliments faits à leur sujet, ajoutez-y de la lumière. Concentrez-vous un long moment en essayant de ressentir l'impact de ces « remarques » bienveillantes… Ancrez-le dans votre mémoire au travers d'un geste, par exemple en serrant l'extrémité du pouce et de l'index. Faites cet exercice quatre fois de suite.

Repensez ensuite à votre défaut et, en serrant à nouveau l'extrémité du pouce et de l'index, retrouvez les images positives. Vous passez ainsi de l'un à l'autre… jusqu'à ce que vous restiez centré sur l'aspect positif. Cet exercice fait taire le cerveau rationnel et laisse la voie libre au cerveau émotionnel. Chaque fois que vous songerez à votre défaut, il vous suffira de serrer le pouce et l'index pour retrouver des images positives de vous. ➤



➤ Accroître son rayonnement

« Je ne me sens pas à l'aise en public, je me sens fade et peu attrayant »

« Elle entre dans la pièce et sa présence irradie », « elle est lumineuse », « il affiche une bonne humeur communicative »... Il émane de certaines personnes un rayonnement particulier, visible sur le visage, perceptible dans l'allure, qui attire tous les regards. Pour parvenir à cette « mise en valeur du soi », il faut commencer par soigner son apparence et surtout son attitude corporelle, prévient Michèle Freud. « Les individus qui ont confiance en eux ont très souvent un port de tête altier, se tiennent droits, sont souriants et regardent les autres dans les yeux. Pourquoi ne pas adopter cette attitude ? »

● **La visualisation créatrice.** Imaginez-vous comme dans un film, dans la situation où quelqu'un vous regarde avec admiration et vous adresse des compliments. Imaginez ensuite que d'autres se joignent à lui et renchérissent (continuez même si cela vous gêne). Soyez le spectateur attentif de cette scène. Repassez-vous le film régulièrement afin de retrouver toutes les perceptions liées à cette image.

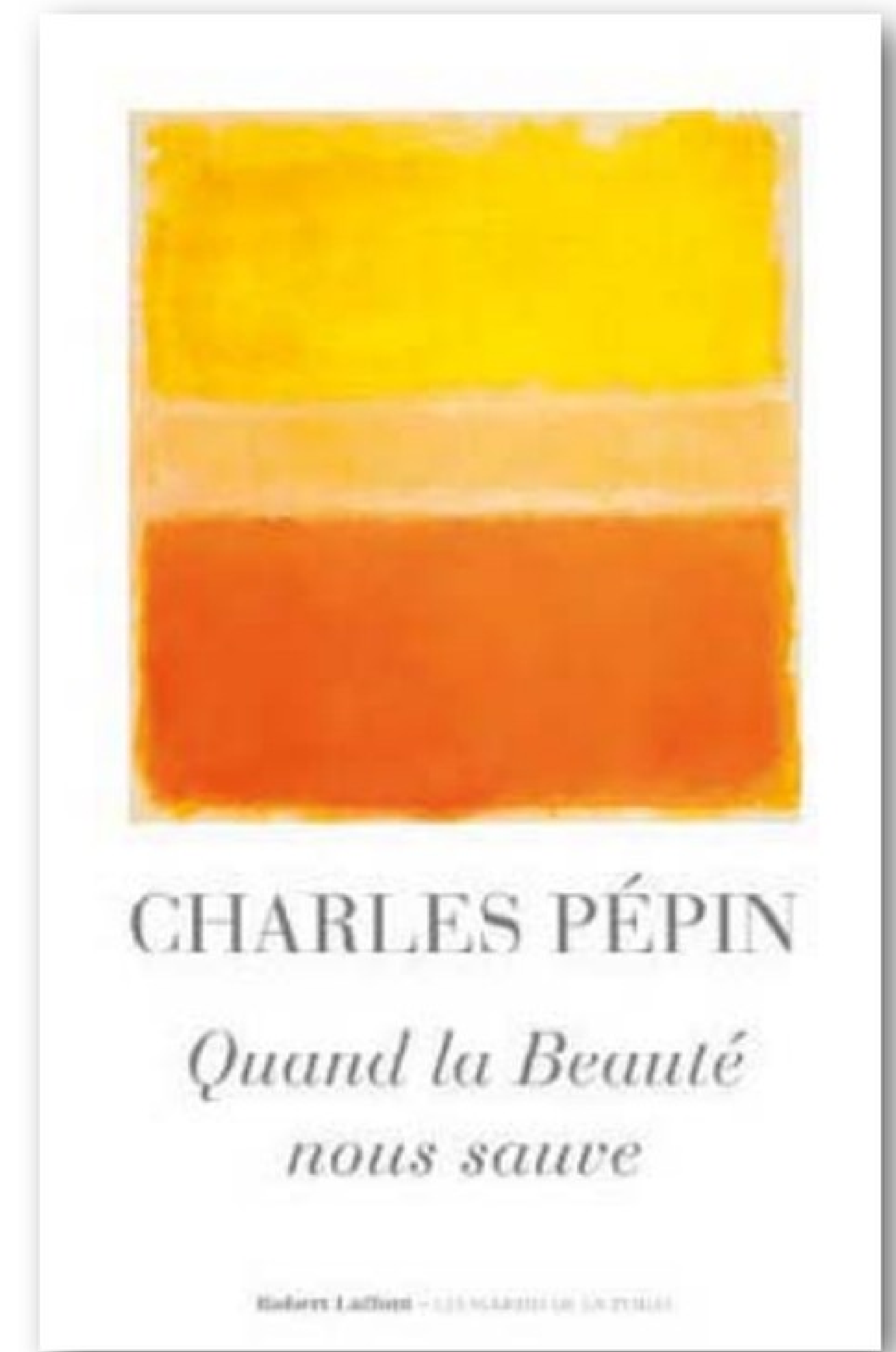
● **Le voyage intérieur.** Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Laissez la détente s'installer progressivement en vous, de la tête aux pieds, grâce à quelques respirations abdominales profondes. Attardez-vous sur la sensation agréable que vous procure cette relaxation. Imaginez à présent un voyage à l'intérieur de vous-même. Un voyage où vous serez capable de remonter à la source de ce que vous nommerez « rayonnement ». Celui-ci peut prendre la forme d'une cascade de lumière, d'un feu de joie, de rayons chauds du soleil, de ceux qui procurent un profond sentiment de confiance, car il s'agit bien ici de votre rayonnement intérieur. Laissez-vous guider par lui afin d'éprouver cette énergie qui émane de vous et qui illumine tout votre être. Prenez une grande inspiration et connectez-vous à lui encore plus profondément. Ainsi, chaque fois que vous ressentirez le besoin de faire émaner de vous une vraie présence, il vous suffira d'effectuer cette respiration génératrice de confiance.



ISTOCKPHOTO.COM/FIZKES

1.





charles pépin

« l'imperfection fait la beauté »

Pour ce philosophe, auteur de *Quand la beauté nous sauve* (Marabout, 2020), l'émotion esthétique est une expérience de vérité et de sens qui peut nous aider à mieux vivre avec nous-même et notre reflet.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

En quoi l'émotion esthétique peut-elle nous aider à nous accepter avec nos imperfections ?

C.P. : D'abord, en constatant que cette émotion esthétique nous vient, le plus souvent, devant une beauté imparfaite. Qu'on la ressente en écoutant Jacques Brel, en regardant un tableau de Mark Rothko, ou même le visage de Kate Moss ou celui de Ryan Gosling, on ne peut pas dire que ces voix, peintures ou traits soient parfaits. Et pourtant, on voudra dire : « C'est beau. » Autrement dit, dans le plaisir esthétique, nous découvrons non seulement qu'il y a de la beauté dans l'imperfection, mais même que l'imperfection fait la beauté ! En plus, ces êtres et ces œuvres que nous trouvons beaux sont presque toujours pétris de fragilités. Donc ce qu'ils nous disent au fond c'est : « Assume tes faiblesses et tes défauts, et fais-en des forces. » Un message fort lancé aux exigences que nous avons envers notre reflet dans la glace.

Mais si nous souffrons de nous trouver imparfaits, n'est-ce pas aussi parce que nous nous jugeons à l'aune des autres et des normes imposées par la mode ?

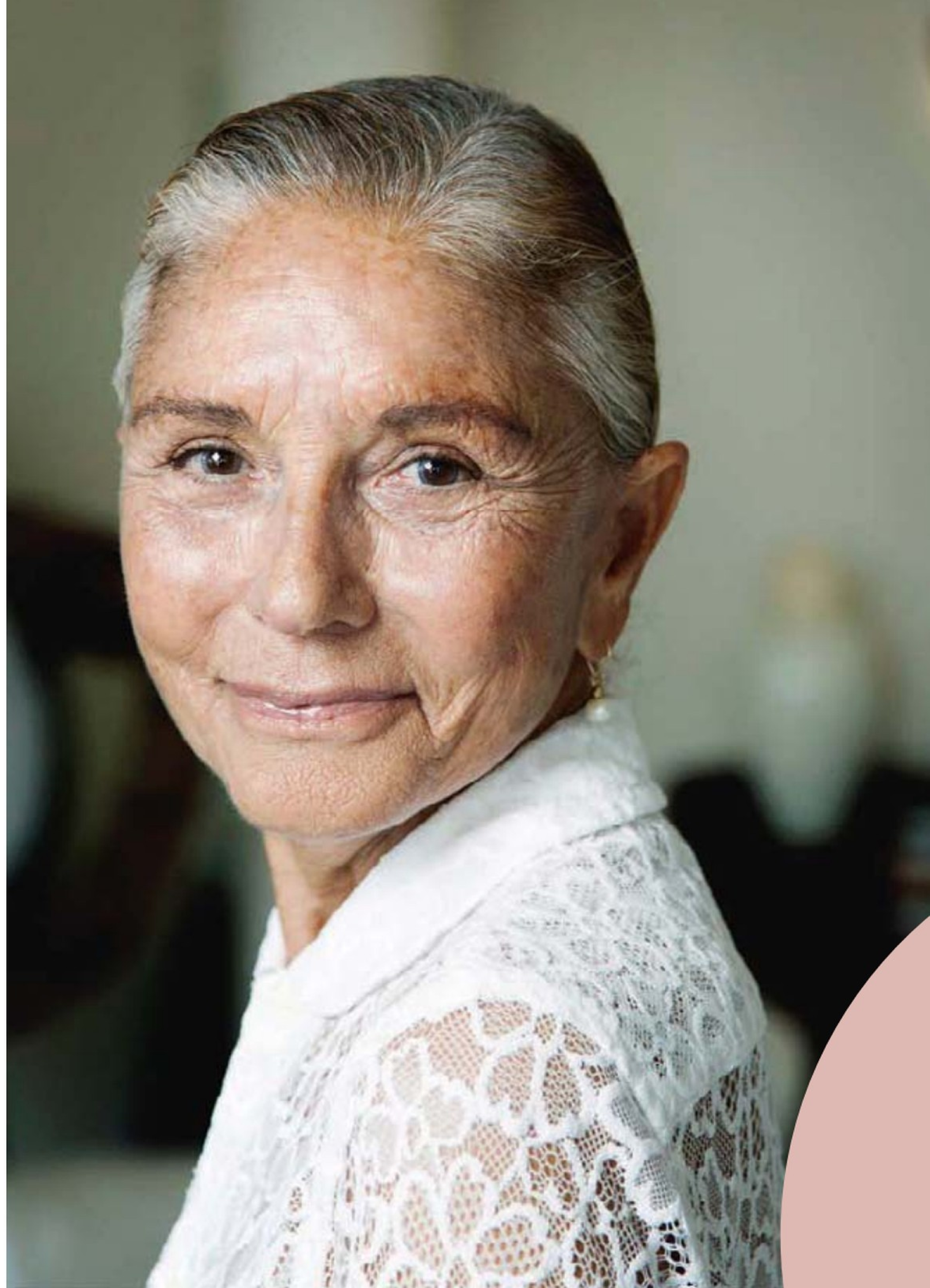
C.P. : C'est vrai, mais là encore, l'émotion esthétique peut nous aider, car lorsque nous sommes saisis par elle, c'est nous seuls que nous écoutons ; on découvre que le seul critère valable qui nous permet de dire : « C'est beau » vient de nous et qu'il n'y en a pas d'autre. Mieux ! On parie sur l'adhésion de tous à ce critère puisque l'on ne dit pas : « Je trouve cela beau », mais : « C'est beau » ! Or, réapprendre à s'écouter est très certainement le premier pas pour apprendre à s'accepter et à s'aimer tel que l'on est.

Multiplier les expériences d'émotion esthétique nous permettrait donc de lutter contre la tyrannie de la beauté parfaite et normée ?

C.P. : Oui, car il s'agit d'ouvrir les yeux sur un autre rapport au monde et à ce que nous appelons le beau. On a toujours le choix : soit on décide de se laisser tyranniser par une beauté dite idéale suivant des normes imposées par les magazines et les marques. Auquel cas on est voué à l'éternelle déception, car on sera toujours en décalage par rapport à elles. Soit on choisit d'expérimenter plus souvent le vrai plaisir esthétique, dont on constatera qu'il est, toujours, l'accueil de l'unicité, de la singularité, de l'ambiguïté… et du mystère ! Car pourquoi est-ce que je trouve ce paysage, ce tableau ou ce visage beau ? Je ne le sais pas, mais je m'en satisfais. C'est là une autre leçon de vie que donne l'émotion esthétique : alors que, d'habitude, j'aurais tendance à vouloir tout comprendre et tout maîtriser de moi, de ma vie, de mon image, je découvre le plaisir qu'il y a à accepter le non-maîtrisable. Cela ne peut que me rendre plus bienveillant envers moi-même.

BOJANA TARTASKA_ALLARY ÉDITIONS

1.



Sa grâce et son énergie se moquent des années qui passent. Dans *Mes 77 secrets de vie,* publié en 2021, l'écrivaine de 77 ans nous livre ses conseils et réflexions, qui sont avant tout une philosophie de vie.

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE MAURY

perla servan-schreiber

« ce qui met de la lumière

La beauté s'accorde-t-elle avec l'âge qui avance ?
P.S.-S. : La réponse est oui ! J'ai en tête, pour vous répondre, le très beau titre du livre du philosophe Charles Pépin, *Quand la beauté nous sauve* [lire page précédente, ndlr]. Je pense que la beauté nous sauve et que, en même temps, elle nous désespère. Parce que la beauté est encore et toujours reliée à la jeunesse. Vieillir dans la tête des femmes, et de plus en plus des hommes, c'est cesser de séduire. La séduction serait le territoire exclusif de la jeunesse. Faux. Nous devons à Mai 68 la consécration du culte de la jeunesse. Cinquante ans après, il persiste. Mais il suffit d'ouvrir les yeux pour voir, aujourd'hui, le nombre de femmes et d'hommes de 70 ans et plus, qui nous bluffent par leur allure et leur charme. En un mot qui nous séduisent. Alors non ! je ne pense pas que la beauté, la séduction soient l'apanage de la jeunesse, à l'exclusion de tous les autres âges de la vie. Séduire ne relève pas d'une intention, sinon c'est raté, mais d'un état d'esprit, qui écarte la menace majeure du vieillissement, à savoir l'isolement. Séduire signifie que vos enfants, petits-enfants, amis ont toujours envie de vous voir, de discuter avec vous, de passer un moment en votre présence et de vous embrasser en arrivant. Ce qui rend belle, ce qui met de la lumière dans les yeux, c'est l'envie de vivre. Ainsi, notre présence, notre compagnie restent désirées, pas seulement par un homme, mais par celles et ceux qui vous entourent. Voir dans les yeux d'une amie ou d'un amoureux qu'ils prennent plaisir à être à vos côtés reste une séduction qui défie le temps. Je découvre un monde dans lequel les autres me mettent à une place qui me plaît énormément, celle de la transmission. Bénéfice de l'âge et d'une plus grande disponibilité aux autres. J'ai la chance d'être entourée de jeunes, mes petits-enfants, mais aussi de femmes qui ont la moitié de mon âge, voire moins, et qui me font l'amitié de témoigner qu'elles apprennent avec moi quelques petites choses de la vie. Une nouvelle forme gratifiante de séduction.

On ne fait donc jamais le deuil de sa beauté ?
P.S.-S. : Il n'y a pas lieu de le faire. Mais à une condition : celle d'accepter de vieillir. Et là on agit juste. Durant toute notre vie, nous prenons soin de nous et, avec l'âge, cela requiert plus de travail. Ce ne sont pas seulement les rides qui font la vieillesse. Pour les rides, du moins celles qui modifient l'expression de votre caractère, il existe aujourd'hui des solutions pour les atténuer. Si j'ai fait un lifting, ce n'est pas pour paraître plus jeune, je ne l'ai pas souhaité une seconde, mais pour avoir l'air moins triste, alors que je suis de tempérament joyeux. C'est un geste qui me met en adéquation avec la joie intérieure ➤

L'experte
PERLA SERVAN-SCHREIBER
À la tête de *Psychologies* puis de *Clés* aux côtés de son mari Jean-Louis, elle aspire à nous réconcilier avec le temps qui passe. Écrivaine, elle a publié plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Ce que la vie m'a appris* ou *Les Promesses de l'âge* (J'ai lu, 2018 et 2020). Sa passion : la cuisine, qu'elle partage en bonne compagnie, mais aussi dans ses délicieux livres de recettes.

dans les yeux, c'est l'envie de vivre »

PATRICE NORMAND/LEEXTRA

1.

« ce qui met de la lumière dans les yeux, c'est l'envie de vivre »

➤ qui m'anime, et cette allégresse va de pair avec l'acceptation du vieillissement, le renoncement à la jeunesse. Si vous restez dans l'illusion d'une jeunesse que l'on pourrait ou devrait prolonger, vous serez malheureuse et ça ne va pas s'arranger.

Faut-il un jour troquer la beauté extérieure pour une beauté intérieure ?

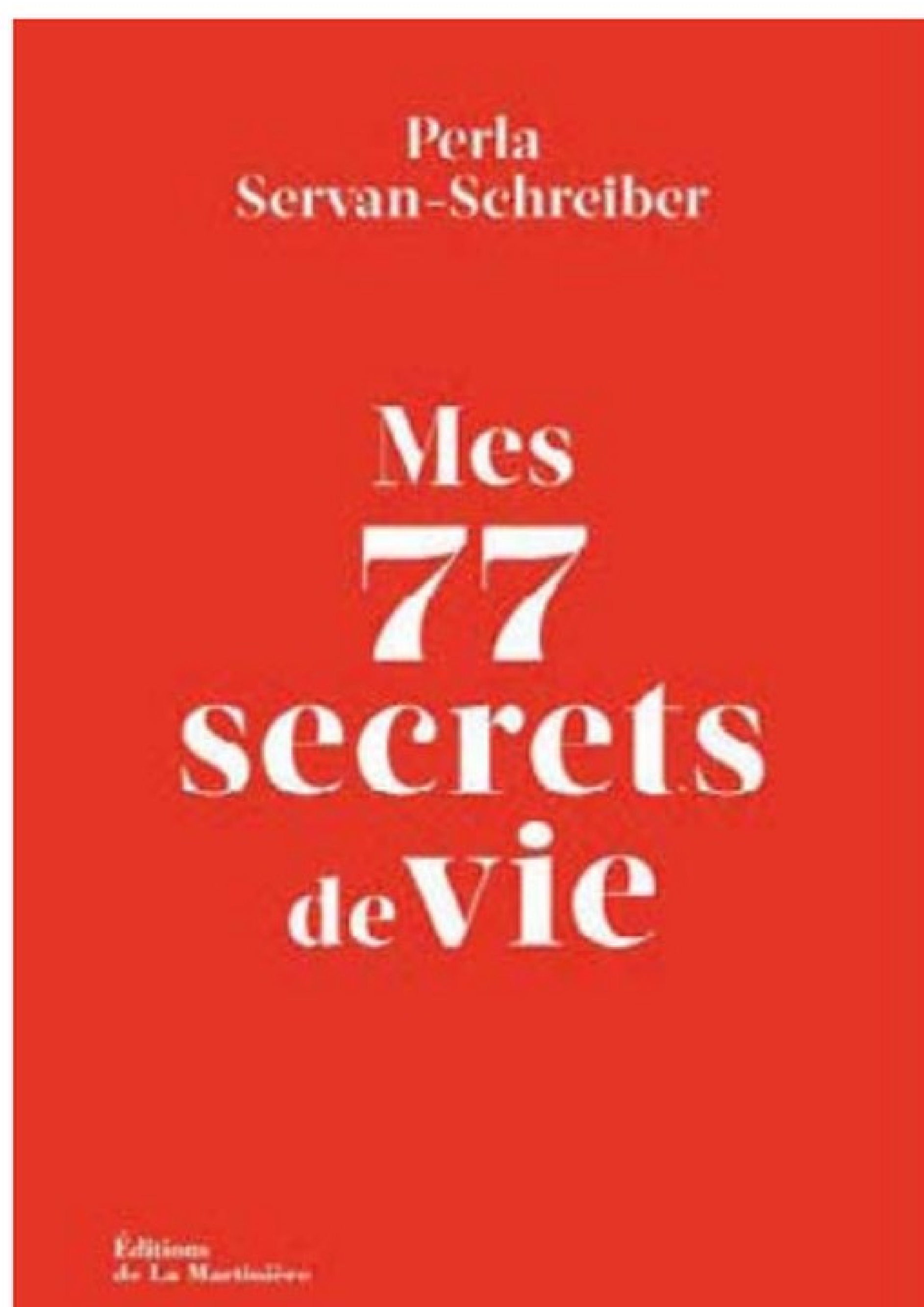
P.S.-S. : Mais non, les deux sont une seule et même chose. La beauté intérieure se voit ! Quand on parle d'une femme lumineuse ou inspirante ou sévère, c'est visible sur son visage, dans son regard. Il n'existe pas de beauté qui ne soit pas apparente. Cette beauté peut à la fois se ressentir et être vue. Bien sûr, cela demande de s'occuper de soi, de son mental, de prendre soin de sa peau, de son corps, d'avoir une hygiène impeccable – je tiens à ce beau mot d'hygiène –, ce sont des gestes que j'exécute avec plaisir depuis toujours. Ma religion pour tous les âges, c'est la netteté et l'allure. Et si on peut y ajouter un zeste d'humour, on est comblée.

Se voit-on vieillir ?

P.S.-S. : Je ne me suis pas vue vieillir et je continue à ne pas le sentir, même si, objectivement, j'ai changé. Quand je dis que je suis une vieille dame, je le pense et j'aime ça. J'appartiens à une génération de femmes pour qui le modèle des aïeules est très éloigné de ce qu'elles sont aujourd'hui. Les femmes baby-boomers, dont je suis, ont été des battantes, elles ont gardé cette énergie, c'est un feu intérieur qui persiste en nous. Et comme nous avons placé la liberté au-dessus de tout, je vous dois de dire que je ne me suis jamais sentie aussi libre. Quand vieillit-on ? Je pense à cette femme de 94 ans, Yvonne, que j'ai interviewée pour mon livre *Les Promesses de l'âge*. Je lui demande : « À quel âge avez-vous senti que vous aviez vieilli ? » Elle réfléchit : « Vous savez, Perla, peut-être à 90 ans. — À la suite d'un événement particulier ? — Oui, mes enfants ont voulu m'interdire de conduire, vous vous rendez compte ? Alors que je m'en sens tout à fait capable ! J'ai dû négocier, je ne conduis plus sur autoroute, mais à Paris et en banlieue, je continue ! » Voilà un témoignage, mais toute la gamme existe.

Prend-on soin différemment de son corps avec les années qui passent ?

P.S.-S. : Il me semble, oui, car l'enjeu n'est plus le même. Tant qu'on est jeune on cherche la performance, et c'est normal. Avec l'âge, c'est le plaisir qui domine, c'est ce que



à lire

Mes 77 secrets de vie
de Perla Servan-Schreiber
Voici le premier secret : « Lis un poème chaque jour, tu seras plus humain.e. » Plus loin, elle nous révèle un truc pour obtenir un poulet rôti bien croustillant… C'est ce mélange qui rend le tout savoureux. À chacun de picorer le délice qui lui convient et d'en faire son miel (La Martinière, 2021, 48 p., 5,90 €).

j'éprouve en tout cas. La conscience d'être dans un temps fini active un désir d'hédonisme. Il est utile de pratiquer une activité physique régulière qui soit dictée par le plaisir, c'est la condition pour qu'on s'y tienne. Je suis passée dans le registre de la sensation, et ne me conviennent que les rituels qui n'exigent ni effort ni d'être en groupe. Je médite seule quotidiennement et je marche seule. J'aime de plus en plus la galénique des produits, la douceur des crèmes, leur parfum, plus que leur promesse qui me laisse indifférente. Le parfum de ma lotion me fait renaître, chaque soir et chaque matin. Je suis devenue addict à quelques produits, beaucoup plus fidèle aussi.

Privilégier la sensation aide-t-il à franchir les étapes de l'âge ?

P.S.-S. : Oui, je préfère ressentir que comprendre, cela ne laisse pas la place au doute. Ce qui a changé avec l'âge, c'est que je suis moins préoccupée par le cérébral (ce qui n'a rien à voir avec le mental), je ne cherche plus à comprendre à tout prix, je me laisse guider par le plaisir de la sensation, du ressenti.

Cela rend-il plus doux avec soi-même ?

P.S.-S. : Certainement. On apprend le respect de soi et surtout on se connaît mieux. On met un tel temps à se connaître et à décider pour soi, hors les diktats en tout genre. Moi qui n'ai jamais faim à déjeuner, on me serine depuis toujours qu'il ne faut pas sauter un repas, que ce n'est pas bon pour l'organisme. Un jour, je me suis dit : je n'ai pas faim à midi, eh bien je ne mange pas ! Autre marque de respect à moi-même, je m'offre des parenthèses de solitude de quelques jours quand j'en ai besoin. Je me dois d'être de plus en plus aimable avec ce corps que j'ai tellement violenté par les régimes, ce corps que j'ai parfois détesté, contre lequel je livrais bataille, influencée comme beaucoup par les magazines féminins, les codes de la société. J'ai désormais emprunté un autre chemin, je m'accorde de la bienveillance, c'est une grande acquisition de l'âge. Vieillir, c'est se débarrasser de beaucoup de contraintes, comme les pelures d'un oignon, pour n'en garder que le cœur fondant et savoureux. Une inestimable étape de liberté, un cadeau qui vous est proposé dans la dernière partie de votre existence. Les gens libres sont ceux qui sont à leur place, bien dans leur âge. J'ai eu la chance de connaître un peu Françoise Giroud, elle fut une femme de tous les combats, elle était libérée, mais pas vraiment libre. J'ai aimé ses fêlures, ses blessures qu'elle cachait soigneusement derrière une forme d'autorité. Elle citait cette phrase célèbre dans un de ses livres : « La vieillesse est un naufrage. » Dommage, elle a détesté vieillir. J'observe que refuser l'âge lui donne des envies de vengeance. Je ne suis pas une obsessionnelle de la psychosomatique, mais cette dimension existe dans la vie de chacun. Le refus de vieillir me semble pénalisant et n'aide guère à supporter les maladies ou limites qui s'invitent avec l'âge.

> « Quand je dis que je suis une vieille dame, je le pense et j'aime ça »

Vous ne cachez pas avoir traversé l'épreuve d'un cancer. Cela a-t-il changé le rapport à votre corps ?

P.S.-S. : J'ai perçu pour la première fois sa fragilité, l'inconfort de prendre un traitement perturbant, mais je suis restée en amitié avec lui. Je crois que c'est aussi une question de tempérament. J'ai eu la chance d'être entourée dans ma famille de vieilles dames admirables, enjouées et respectées ; pour moi, la vieillesse n'a jamais été synonyme de laideur, de déchéance ou de rejet. J'ai toujours aimé la compagnie des personnes âgées. Pour autant, je n'ai aucune envie de devenir centenaire. Sans doute parce que je n'ai pas peur de la mort, je suis jusqu'à maintenant d'une très grande tranquillité. Ce que je vis intensément se déroule au jour le jour et, chaque matin, je remercie le Ciel d'être sur mes deux jambes, de voir clair et de jouir de tous mes moyens. Ajoutée à cela une plus grande capacité à me réjouir qu'avant. Davantage que d'être aimée, c'est ma capacité augmentée à aimer qui reste mon moteur, c'est ce qui met de la lumière dans ma vie.

1.



ISTOCKPHOTO.COM/WAND_PRAPAN

se faire belle
à quoi ça sert ?

Le temps d'une fête ou tous les jours, version nature ou colorée, il y a dans cette quête d'un soi transcendé des désirs plus ou moins avouables et plus ou moins conscients. Petit voyage sous les paillettes et les fards.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI



J'ai mis de l'or à mes cheveux/Un peu plus de noir sur mes yeux… », chantait Dalida dans *Il venait d'avoir 18 ans*, une de ces chansons populaires qui recèlent toujours une pépite de vérité brute. Nous en avons toutes fait l'expérience, pour une soirée en famille, entre amis ou avec son amoureux, se faire belle, c'est surtout adopter la règle du « un peu plus ». Un peu plus de temps devant son miroir, un peu plus de maquillage, un peu plus de peau dévoilée, un peu plus d'audace ou d'exigence… Un peu plus que l'ordinaire, en tout cas.

Se faire belle, c'est aussi, pour certaines, une éthique et une esthétique à vivre au quotidien. Jamais de visage nu ni de look négligé, l'apparence doit être chaque jour à son zénith… Donner à voir le meilleur de soi, le temps d'une soirée ou tous les jours, n'est pas anodin. Les arguments désinvoltes masquent la plupart du temps une réalité ➤

1.

se faire belle, à quoi ça sert ?

➤ complexe. Faites-en l'expérience, posez la question autour de vous : « Pour toi, à quoi ça sert de t'apprêter ? » Et si l'on vous répond : « Ça sert à me plaire ! », ne croyez votre interlocutrice qu'à moitié.
« En vérité, on ne le fait jamais pour soi, c'est une illusion et une idée reçue, affirme Isabel Korolitski, psychanalyste. Quand on se fait belle, ou beau, c'est toujours pour l'autre, pour le rencontrer, dans la réalité ou le fantasme. Au moment où l'on se maquille et où l'on s'habille, même si on ne va voir personne, on le fait à partir de critères esthétiques définis par l'autre. Cet autre qui peut être sa mère, son homme, une amie, ses collègues ou encore la mode du moment. »



> « C'est toujours pour l'autre, pour le rencontrer, dans la réalité ou le fantasme » *Isabel Korolitski*

Conquérir et se protéger

Dans le désir de donner à voir le meilleur de soi, que ce soit le plus sexy, le plus élégant, le plus féminin ou le plus enfantin, l'autre est donc toujours présent. Un autre dont on veut capter le regard pour se sentir exister de manière plus intense. « C'est une forme de recherche de reconnaissance », précise Isabel Korolitski. Sonia, 33 ans, vit avec Mathieu depuis quatre ans, elle en est très amoureuse et lui est fidèle. « Mais quand je vais à une fête avec lui, je veux que l'on me voie, je veux que Mathieu voie les hommes me regarder, qu'il lise le désir dans leur regard. Quand je mets mes talons et ma robe fourreau noire, je me pense invincible, je sens l'énergie qui monte en moi quand je me prépare, c'est comme si je buvais un alcool fort, une excitation qui me fait tourner la tête. Ça me met dans un état second, un état très sexuel. »
Faire converger les regards vers soi, incarner une femme que l'on ne s'autorise à être que le temps d'une fête, cela rappelle la vocation première du carnaval, du masque, dont est issu le mot « maquillage ». Pour J.-D. Nasio, psychanalyste, « c'est effectivement être dans un désir de conquête de l'autre. Ce désir d'être la reine de celui que l'on aime, mais aussi la reine de la soirée, est le propre de la féminité. C'est prouver que l'on sait se montrer et se cacher en même temps : “Je te montre que je veux ton désir, mais je ne te dis pas que je te désire.” Ce double message est l'essence même de la séduction féminine. »
Mais si prendre grand soin de son apparence traduit le désir d'être désirée, cela peut aussi signifier : tenez-vous loin de moi, n'entrez pas dans mon intimité. « Se faire belle permet d'aider à mettre une distance entre soi et les autres quand on veut mettre ses propres émotions à distance, confirme Isabel Korolitski. Ce peut être aussi une façon de mettre... un masque. » Aude, 41 ans, dirige un service juridique – « un milieu d'hommes » – dans une grande société. « Me faire jolie tous les matins m'aide à me sentir à la fois féminine et forte, dans la mesure où mon apparence “parfaite” ne montre que ce que je veux dire de moi. Derrière mon image impeccable, il y a parfois une personne qui n'est pas toujours au mieux de sa forme, mais ça, ça ne regarde que moi, c'est archi privé ! »

ISTOCKPHOTO.COM/CHRISTOPHER ROBBINS

Se faire du bien et s'affirmer

Lorsque l'opération « se faire belle » est une réussite, nous ressentons un bien-être physique qui « contamine » très vite le moral. « Quand mon copain m'a quittée l'année dernière, seuls mes proches ont vu que ça n'allait pas, confie Marion, 34 ans. Sinon, je mettais mes jolies robes, mes ballerines, comme si de rien n'était. Dans un premier temps, c'était par orgueil, et puis je me suis rendu compte que cette légèreté que j'affichais, je la ressentais de plus en plus ! » Jamais un mascara ne fera office de baguette magique, mais se faire belle quand le quotidien est pesant peut réveiller la vitalité. « Il y a des moments de vie où investir une partie de son énergie à embellir son apparence peut vraiment changer la perception de la réalité, explique Isabel Korolitski. Cela permet d'avancer "malgré", et, chemin faisant, on se rend compte que la vie est là et notre désir aussi. Les vêtements et le maquillage nous permettent également, malgré les soucis, la tristesse, de ne pas peser sur les autres. C'est une forme de respect de soi et de souci de son entourage. »

Après chacune de ses séances de chimiothérapie, Annabelle, 45 ans, s'achetait un nouveau vêtement. « Un truc sublime que je mettais le lendemain. C'était mon défi à la maladie. Je me disais : "Je mourrai peut-être, mais je mourrai en beauté !" C'était ça ma dignité. Mon fils m'a dit plus tard que lorsqu'il me voyait me mettre mon rouge à lèvres, il avait l'impression que rien ne pourrait m'arriver ! »

C'est en se faisant belle un soir que la vie de Samira, 32 ans, a changé. « Il y a quatre ans, j'étais la petite souris grise, pas de maquillage, les cheveux tirés, look banal. Il faut dire que je travaille à la Sécu, ce n'est pas spécialement "mode" comme milieu ! Et puis il y a eu une fête dans notre service, un pot de départ, et là, je ne sais pas pourquoi, j'ai mis le paquet. Je me suis maquillée à l'orientale, les yeux très noirs, j'ai mis des boucles d'oreilles marocaines en argent, très longues, et j'ai lâché mes cheveux. Les collègues ne me reconnaissaient pas, j'ai eu plein de compliments, je me sentais belle comme jamais. J'ai aussi vu la tête d'un chef dont on m'avait dit qu'il était raciste, il devait me trouver "trop arabe" à son goût ! C'est ce soir-là que j'ai compris que si je ne me faisais pas belle, c'est que je n'avais pas encore eu le courage d'assumer d'être une Française d'origine marocaine. Maintenant, je me maquille et m'apprête tous les jours, c'est comme ça que je m'affirme et que je me sens enfin moi. »

je ne me fais jamais belle, pourquoi ?

Il y a celles qui se font un plaisir, quotidien ou occasionnel, de sublimer leur apparence. Et celles qu'il faudrait payer pour se prêter à ces petits jeux narcissiques. Plusieurs raisons peuvent, selon la psychanalyste Isabel Korolitski, expliquer ce refus.

- Un héritage maternel marqué par la dévalorisation du féminin et du sexuel. Vêtements seyants et maquillage sont assimilés à des « pièges à hommes », et constituent donc une insulte à l'intelligence et à la dignité de la femme.
- Un désir d'être aimée pour ce que l'on est, comme l'est l'enfant par sa mère. Être aimée « au naturel » est vécu comme une preuve d'amour, d'un amour vrai.
- Un besoin de dire que l'on n'appartient qu'à soi. Les femmes qui, dans leur enfance, ont été traitées comme des petites poupées par leurs mères, souvent elles-mêmes hyper féminines et soignées, rejettent fréquemment les codes et rites de la séduction féminine.

Se faire belle, à quoi ça sert ? C'est une question sans fond, appelant mille réponses, qui changent suivant l'histoire, l'héritage ou l'humeur de chacun. Ninon, 36 ans, féministe revendiquée, a répondu d'un jet : « Ça sert à aliéner les femmes, c'est de l'esclavage ! » Et puis, le lendemain, elle a soutenu la position contraire. « En fait, ça peut servir à exactement l'inverse : à jouer avec sa féminité. Et quand il y a du jeu, il y a forcément de la liberté ! » Et si c'était le mot de la fin ?

1.

test
que dit votre peau de vous ?

Elle nous accompagne tout au long de notre vie depuis notre expérience fœtale. En lien avec notre inconscient, notre peau nous permet de nous construire dans notre individualité et de nous relier au monde. Ce test vous éclairera sur le rapport symbolique et émotionnel que vous entretenez avec elle.

PAR MURIEL ALTMANN

1. Vous diriez surtout à propos de vos pratiques de soin :

■ « La peau est importante, il faut la protéger. »
● « Même si je mets des cosmétiques, je veux rester authentique. »
▲ « J'aime prendre soin de ma peau, ça m'aide à me recentrer sur moi. »
◆ « Ma peau réagit à certains produits et je n'ai pas toujours le choix. »

2. Si vous parliez à votre peau, vous lui diriez :

● « Fais-toi davantage confiance. »
■ « Tu es forte. »
◆ « Je vais te caresser pour t'apaiser. »
▲ « Tu es si douce. »

3. Si votre peau avait une demande à vous faire :

▲ « Je veux encore un massage, le même que celui de la dernière fois. »
● « Prends davantage soin de moi. »
◆ « Sois bien à mon écoute. »
■ « Détends-toi, laisse-moi respirer un peu. »

ISTOCKPHOTO.COM/SVETIKD

4. Le symbole qui représente le mieux votre peau :
◆ Un cœur qui bat.
● Un tatouage de votre choix.
■ Un beau cuir.
▲ Un nuage moelleux.

5. Au réveil, vous avez un bouton sur le visage :
■ Vous détestez, mais vous reprenez le contrôle en le camouflant.
◆ Vous pensez : « J'étais contrarié.e hier et maintenant ça se voit. »
● Vous le percez, d'ailleurs, vous triturez facilement votre peau.
▲ Vous pensez : « Une touche de fond de teint, il n'y paraîtra plus. »

6. En pensant au vieillissement, vous vous dites :
▲ « Je fais ce qu'il faut, mais l'important est d'être bien avec soi-même. »
● « Avec l'âge, j'espère oser davantage m'affirmer. »
◆ « J'espère que l'âge apaisera ma peau. »
■ « J'ai peur de perdre de la prestance. »

7. Si votre peau était un végétal, ce serait :
◆ De la lavande.
● Un coquelicot.
▲ Une fleur de coton.
■ Un lys.

8. Si votre peau était une posture, ce serait :
● Le doute.
■ La vigilance.
◆ La révolte.
▲ La sérénité.

9. Si votre peau était un lieu, ce serait :
▲ Un lac.
● Une prairie.
◆ Une cascade.
■ Une montagne.

10. Vous pourriez dire de vous-même :
■ « Dans la vie, il faut savoir se protéger pour avancer. »
● « Mes émotions trop souvent me trahissent. »
◆ « Je suis très sensible et peut être piqué.e à vif. »
▲ « J'aime être dans ma bulle et il n'est pas toujours facile de la quitter. »

11. Ce que vous aimeriez améliorer chez vous :
▲ Aller plus souvent jusqu'au bout de vos projets.
● Oser vous affirmer davantage.
◆ Mieux gérer vos émotions.
■ Savoir davantage lâcher prise, déposer les armes.

12. Que pourriez-vous dire à propos de votre peau ?
■ « Elle est comme une carapace qui me permet d'affronter le monde. »
● « On peut lire sur ma peau ce que j'ai vécu dans la vie. »
▲ « Elle est confortable. »
◆ « Ma peau réactive prend la parole pour révéler quelque chose. »

13. Ce qui vous dérange le plus chez vous :
◆ Vous réagissez trop souvent impulsivement.
■ Quand vous êtes stressé.e, vous vous sentez enfermé.e, oppressé.e.
● Trop souvent vous vous sentez transparent.e.
▲ Vous pouvez manquer de confiance en vous et vous replier sur vous.

14. Si votre peau était un élément :
■ La roche.
● La terre.
▲ L'air.
◆ Le feu.

15. Votre atout professionnel majeur, c'est d'être :
● Empathique.
▲ Créatif.ve.
◆ Intuitif.ve.
■ Concret.ète.

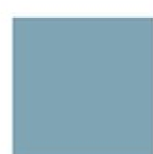


L'experte
MURIEL ALTMANN

Ethnologue, hypnothérapeute, créatrice de la méthode Hypnose-Peau dédiée au rapport au corps, elle a mené une recherche sur la relation psychoaffective et émotionnelle à la peau. Lors de ses consultations, elle intervient sur les problématiques liées à l'image et à l'estime de soi, en soutien à une prise en charge médicale. Elle est l'autrice de *Bien dans sa peau, prendre soin de sa peau et de soi par autohypnose* (Payot). Son site : hypnose-murielaltmann.fr.

1.

test : que dit votre peau de vous ?

Majorité de 

LA « PEAU ARMURE »

Vous savez assez bien vous protéger, affronter les choses de la vie, faire preuve de courage, voire construire des projets concrets dont vous êtes fier.ère. Vous éprouvez toutefois le sentiment d'avoir toujours à vous battre, ce qui vous fatigue, car cela mobilise une trop grande énergie. Vous avez certainement eu à affronter des événements douloureux. Il s'agit parfois de blessures qui remontent à l'enfance, de conflits. Vous avez pu aussi éprouver la sensation d'être différent.e. La fonction psychoaffective de la « peau armure » est de protéger votre moi, de le contenir, de le structurer. Elle vous permet de faire face à la vie, de vous y adapter. Lorsque l'armure est très présente, elle peut compenser un sentiment de fragilité, voire de vulnérabilité. Telle une carapace, elle vous protège du monde extérieur. La « peau armure » a également pour fonction de contenir vos émotions, de ne pas les laisser paraître, comme si elles représentaient une fragilité que vous cherchez à masquer. Le risque est alors de rigidifier vos relations avec le monde extérieur : pour rencontrer l'autre, il est en effet important de poser l'armure.
Faites davantage confiance aux autres et à vous-même : baissez la garde ! Accordez-vous des parenthèses de détente, respirez, apportez de la douceur à votre peau.

● **Exercice d'autohypnose pour alléger l'armure et lâcher-prise**
Installez-vous confortablement. Fermez les yeux. Respirez profondément. Ressentez les sensations de votre corps, comme sa température, les points de contact avec le sol ou le siège. Imaginez maintenant comment est votre carapace. Peut-être est-ce une armure de gladiateur, ou un coquillage qui vous enferme, ou un château fort, ou autre chose. Voyez sa taille, sentez son poids. À présent, demandez à votre inconscient, tel un guide, de vous amener à la transformer, à la rendre plus confortable, plus souple, légère. Visualisez ce qui se transforme positivement. Peut-être est-ce un tissu léger, fluide, qui a des pouvoirs protecteurs, ou une lumière sécurisante qui vous entoure, ou autre chose. Laissez venir les images sans juger. Sentez au fur et à mesure de cette transformation combien votre corps se détend, s'allège, se libère même du poids du passé. Respirez profondément.
Pendant l'exercice, faites-vous des suggestions intérieures en vous répétant : je me détends, je m'allège, je me libère.

Majorité de 

LA « PEAU PARCHEMIN »

Sensible et attentif.ve au monde extérieur, vous savez être là pour les autres. Vous êtes attaché.e à la valeur d'authenticité. Vous avez de vraies qualités, mais vous avez aussi le sentiment de ne pas oser vous affirmer assez, car vous ne vous reconnaissez pas à votre juste valeur. Ce rapport à vous-même résulte peut-être de votre éducation où il ne fallait pas trop s'écouter, pas trop s'estimer. Il est possible aussi que, durant votre enfance, vous ayez eu le sentiment de ne pas avoir votre place. Vous voyez inconsciemment la peau comme une feuille sur laquelle s'écrivent les événements de la vie, le temps qui passe, sur laquelle peut se lire ce que vous éprouvez, vos émotions. Elle refléterait ainsi votre personnalité et votre chemin de vie. D'un point de vue psychoaffectif, votre « peau parchemin » ne vous préserve pas assez. Elle vous met comme à nu, dévoile quelque chose d'intime qui vous échappe et qui s'écrit symboliquement sur elle. Elle ne fait pas suffisamment barrage avec le monde extérieur. Vous êtes certainement dans une relation au corps plus coupable, comme s'il était malvenu de porter un regard trop égocentré, trop complaisant sur vous-même. Il est important de renforcer votre estime de vous-même, de reconnaître vos qualités.
Faites la liste des choses positives que vous avez construites et dont vous pouvez être fier.ère. Et faites-vous plaisir : chouchoutez davantage votre peau.

● **Exercice d'autohypnose pour renforcer sa confiance et le sentiment de sécurité intérieur**
Installez-vous confortablement, en fermant les yeux. Respirez profondément. Portez votre attention sur les sensations de votre corps, comme sa température, les points de contact avec le sol ou le siège. Visualisez maintenant une lumière bienveillante qui s'approche de vous, dont vous voyez l'intensité, la couleur, la texture. Elle vous enveloppe progressivement, elle est apaisante, sécurisante. Imaginez les sensations de sa présence sur votre peau. Est-elle chaude, fluide, vaporeuse ? Accueillez ces signaux de bien-être et profitez de ce cocon bienveillant qui vous porte. Sentez sur votre peau cette enveloppe douce et rassurante comme si une plume la caressait.
Pendant l'exercice, faites-vous des suggestions intérieures en vous répétant : douceur, confiance, sécurité.

Majorité de ▲

LA « PEAU COCON »

Vous prenez soin de votre corps. Vous aimez l'harmonie des choses et êtes sensible à l'esthétique. Vous savez savourer les moments où vous êtes bien. Vous aimez même les garder en mémoire et y repenser. Émotionnellement, votre peau est plutôt accueillante, enveloppante et rassurante. Elle renvoie à un univers sensoriel qui évoque la tendresse et la protection. Vous êtes dans une bonne interaction avec elle. La connexion à la « peau cocon » est très importante pour l'équilibre intérieur. Sa fonction psychoaffective est de protéger en reliant implicitement à la mémoire fœtale afin de sécuriser le moi. Elle vous rassure, panse vos blessures, vous réconforte. Elle représente une zone de confort douce, ressourçante et régénérante. Mais elle peut conduire à un repli sur soi. Comme enfermé.e dans votre bulle, vous avez parfois l'impression désagréable de barrières autour de vous que vous n'osez franchir, de rêves que vous n'osez réaliser, de projets que vous ne finalisez pas. D'ailleurs, la prise de poids peut inconsciemment avoir cette fonction de cocon.

Faites-vous davantage confiance, sortez de la routine, osez d'autres rencontres, d'autres activités. Car vous avez déjà en vous toutes les bonnes ressources pour réaliser vos rêves et affirmer ce que vous êtes vraiment.

● Exercice d'autohypnose pour se relier à son énergie intérieure et quitter le cocon en toute sécurité

Installez-vous confortablement. Fermez les yeux. Respirez profondément. Ressentez les sensations de votre corps, comme sa température, les points de contact avec le sol ou le siège. Prenez le temps d'imaginer un lieu dans lequel vous êtes confortablement installé.e : au bord de la mer, dans un jardin ou ailleurs. Cet espace vous relie à vos ressources et forces intérieures. Prenez conscience de votre respiration. Sentez à l'inspiration toutes les ressources dont vous avez besoin pour oxygéner toutes les cellules de votre corps et de votre peau. À l'expiration, imaginez que vous repoussez au loin toutes vos tensions physiologiques et psychologiques. Imaginez ensuite que vous respirez par d'autres parties de votre corps, comme la zone située entre vos deux sourcils (le troisième œil), puis le plexus solaire. Pour chacune, sentez, à l'inspiration, l'air qui entre en vous apportant le meilleur. À l'expiration, imaginez les tensions et le stress qui s'éloignent de vous. À présent, imaginez votre énergie intérieure, telle une lumière qui circule de façon fluide dans tout votre corps. Visualisez son intensité, sa couleur, son rythme. Sentez combien elle vous apporte confiance et dynamisme.

Pendant l'exercice, faites-vous des suggestions intérieures en vous répétant : confiance, énergie, détermination.

Majorité de ◆

LA « PEAU RÉVÉLATRICE »

Vous êtes d'une grande sensibilité, vous avez de bonnes « antennes » pour percevoir le monde extérieur, comprendre les autres, vous êtes intuitif.ve, tant personnellement que professionnellement. Mais vous êtes souvent trop émotif.ve et réactif.ve, car vous vous laissez trop toucher, ce qui génère des conflits, des tensions intérieures. Votre « peau révélatrice » ne joue pas assez sa fonction psychoaffective de filtre émotionnel à l'égard des « agressions » potentielles extérieures que, au contraire, elle amplifie. Vous avez une peau plutôt réactive. Lorsque vous avez ces réactions cutanées – rougeurs, brûlures, picotements, desquamations… –, c'est un peu comme si votre peau vous délivrait un message symbolique : « Attention, j'ai mes limites, j'ai quelque chose à exprimer. » En effet, elle vous adresse des signaux, elle revendique quelque chose, elle vous demande de l'écouter. Elle vous révèle ainsi des angoisses, des blessures qui peuvent s'inscrire sur plusieurs générations. Les peaux révélatrices sont, en effet, généralement héréditaires. C'est pourquoi le sens de son message vous échappe, vous dépasse puisqu'il s'inscrit dans votre histoire familiale inconsciente. Il est important pour vous de prendre du recul, d'éviter de réagir au moment où vous vous sentez affecté.e.

Tel un bon parent protecteur, soyez attentif.ve aux besoins de votre peau, à ce qu'elle aime ou rejette. Et, pourquoi pas, envisagez un travail thérapeutique qui vous permettrait de vous libérer du poids du passé.

● Exercice d'autohypnose pour apaiser et réconforter sa peau

Installez-vous confortablement, en fermant les yeux. Respirez profondément, ressentez les sensations de votre corps, comme sa température, les points de contact avec le sol ou le siège. Visualisez maintenant un personnage totalement imaginaire qui a tout un savoir sur votre peau. Un guide bienveillant qui va prendre soin de vous. Peut-être est-ce une bonne fée, un sage ou un autre personnage ? Imaginez ensuite que ses mains dégagent une énergie lumineuse bienfaisante pour votre peau, dont vous pouvez voir la couleur, l'intensité. Visualisez et sentez qu'elles se posent sur les parties de votre peau qui en ont besoin (boutons, plaques, irritations…). Cette énergie a un pouvoir bienfaisant. Prenez le temps de percevoir toutes les sensations agréables de ce soin.

Pendant l'exercice, faites-vous des suggestions intérieures en vous répétant : ma peau s'apaise, se cicatrice, se régénère en profondeur. Puis, remerciez votre guide qui reviendra dès que vous en aurez besoin. ●

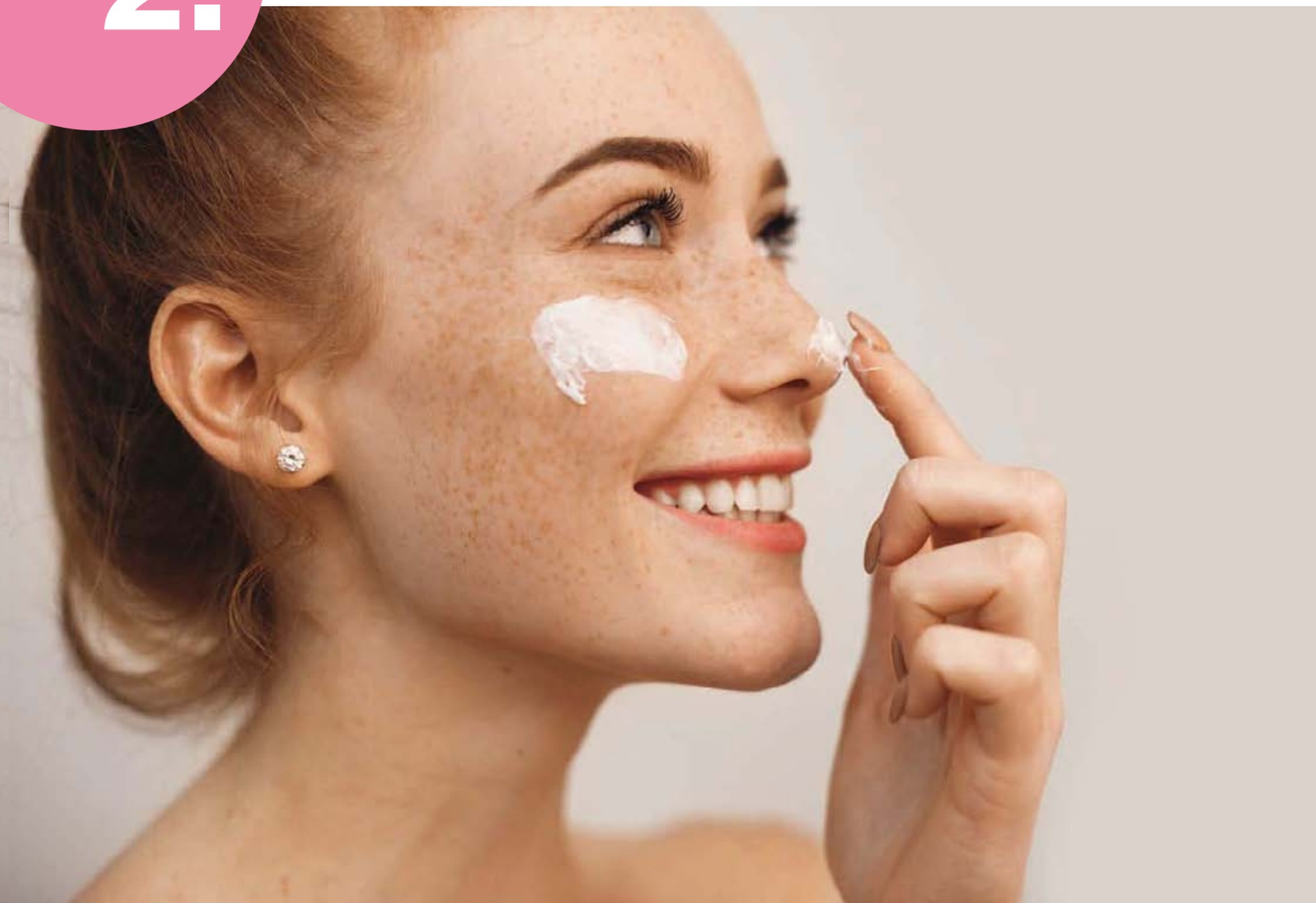
2

adopter des gestes doux pour soi

Miser sur la douceur et la simplicité, ralentir quand nous prenons soin de nous, profiter de toutes nos sensations… Pour prendre plus de plaisir, bien sûr, mais aussi pour mieux nous plaire. C'est cette quête de bien-être, en conscience, qui transforme les routines beauté en rituels. Parce que ces moments avec nous sont sacrés.



2.



Fini les formules compliquées, la surenchère d'ingrédients ou les modes d'emploi alambiqués : la cosmétique change de cap. Et fait rimer efficacité avec simplicité.

PAR CHARLÈNE FAVRY

ISTOCKPHOTO.COM/STRELCIUC DUMITRU

moins c'est mieux

Pourquoi se compliquer la vie quand on peut faire simple et aussi bien ? Prendre son temps, consommer intelligemment, en faire moins mais mieux. *« Less is more »,* disent les Anglo-Saxons. Dans tous les domaines de la vie, simplicité et authenticité sont désormais les valeurs fortes. Et l'univers de la beauté et de l'apparence n'y échappe pas. « Longtemps, l'industrie du soin a vécu sur des archétypes assez datés : la science, le rêve, la perfection, la jeunesse. Elle se devait d'être complexe pour être crédible », confie Nathalie Rozborski, qui a dirigé pendant des années le bureau de tendances NellyRodi. Surtout le secteur très concurrentiel de l'« anti-âge », pour lequel les attentes étaient fortes. Celles-ci justifiaient la course à la nouveauté, la surenchère d'actifs, la perfection promise par des experts scientifiques qui exposaient les modes d'action complexes de leur formule. Le discours correspondait à l'état d'esprit d'une époque matérialiste où « science égale vérité », avec son corollaire angoissant : celui de faire le mauvais choix.

De promesse en promesse

« Chaque fois que j'achetais une crème, séduite par la promesse d'un nouvel actif, une autre sortait en même temps avec une molécule différente aux résultats encore plus prometteurs. Du coup, au lieu de me faire plaisir et de profiter de mon achat, j'avais toujours l'impression de m'être trompée », confie Isabelle, 42 ans, grande consommatrice de produits de beauté. A-t-elle renoncé pour autant ? « Non, assure-t-elle, mais je mise davantage sur ➤

2.

➤ l'hydratation et sur la régularité d'application. » En choisissant la simplicité, de plus en plus de femmes, à l'instar d'Isabelle, souhaitent renouer avec le plaisir de se faire belle sans prise de tête, plaisir dissous dans une « routine beauté » saturée.

Des modes d'emploi trop techniques

Signe avant-coureur de ce mouvement de fond, l'échec du *layering,* « superposition » en français. Cette façon de faire, empruntée aux Japonaises et aux Coréennes, consiste à appliquer quotidiennement sur sa peau entre six et dix produits les uns après les autres pour obtenir un résultat parfait. « Ce modèle, promu à grand renfort de publicité, n'a pas pris, car il ne correspond pas à nos codes culturels. Les Françaises n'ont pas cette vision rigide, quasi scolaire de la beauté, elles sont plus naturelles et intuitives », remarque Lionel de Benetti, cosmétologue. Un point de vue que partage Élise, 28 ans : « M'occuper de moi était devenu un vrai casse-tête. J'avais l'impression de passer les épreuves du bac chaque fois que j'entrais dans ma salle de bains ! » Exit également les modes d'emploi en dix étapes, les gestuelles d'application assortis de schémas compliqués.

Une nouvelle stratégie beauté

Le cosmétologue Jannick Thiroux[1] ne sous-estime pas pour autant le rôle des facteurs extérieurs dans ce changement d'attitude. Et d'évoquer la crise, qui invite à la hiérarchisation des besoins. Les femmes sont par ailleurs beaucoup plus expertes. Le pot de crème n'est plus au cœur de leur stratégie beauté. « Pour moi, être jolie, avoir une belle peau passe par une bonne hygiène de vie, la pratique d'un sport », témoigne Adeline, jeune quadra. Les femmes deviendraient-elles plus raisonnables ? Pour la psychologue Sophie Cheval, ce retour à l'essentiel s'apparente à une forme de maturité : « Le modèle de la bonne élève qui achète tout sans se poser de question est révolu. Non seulement les femmes ont appris à reconnaître ce qui leur correspondait le mieux, mais les déclarations de la cosmétique ont atteint leurs limites. Quand la promesse est délirante, on n'y croit plus, quand l'hyperchoix devient trop angoissant, on se rassure en simplifiant. »

Simple sans être simpliste

Gommer le superflu, garder l'essentiel : tel est l'enjeu des labos. « La peau est un organe intelligent avec son propre écosystème, il suffit de lui apporter la dose d'actifs nécessaire et suffisante, pas plus », insiste Éloïse Collet, responsable de la communication scientifique chez Naos (Bioderm, Esthederm, État pur). Nul besoin d'une surenchère d'ingrédients pour bien fonctionner, il lui faut des coups de pouce ciblés – hydratant, apaisant, raffermissant, illuminateur – selon l'âge et le moment – climat, hygiène de vie, etc. C'est une vision qui a le mérite de dire ce qu'elle fait et de faire ce qu'elle dit ! Et les femmes sont désormais prêtes à l'entendre. Pour preuve, le succès jamais démenti de la BB crème : un soin tout-en-un, simple, parfaitement en phase avec cette nouvelle façon de consommer, plus pragmatique, moins compliquée.

Améliorer encore les actifs stars

De leur côté, les chercheurs doivent résister à la tentation de vouloir intégrer tout ce qui est à la mode dans leurs formules. De toute façon, la réglementation de plus en plus restrictive va les y contraindre. « La tendance est de privilégier un actif connu qui a déjà fait ses preuves en l'améliorant – encapsulation, stabilisation – afin de renforcer encore son efficacité », observe Éloïse Collet. Résultat : ce printemps voit refleurir les actifs stars des années 1990, le rétinol, la vitamine C, la glycérine… « Quand j'étais ado, ma mère ne jurait que par les disques lissants à la vitamine C d'Helena Rubinstein. J'adorais les lui voler ! Et, cette année, il y en a plein dans les nouvelles crèmes ! » se réjouit Marie, 33 ans. Se fier à un actif connu, c'est aussi une façon de se simplifier le choix. Et si cette simplicité retrouvée était le gage d'une beauté (vraiment) libre ?

1. Jannick Thiroux, auteur, avec Christine Lafforgue, de *Produits dermocosmétiques, mode d'emploi* (Arnette/Le Moniteur des pharmacies).





6 actifs qui misent sur la simplicité

1. La glycérine
Le premier geste antirides, c'est l'hydratation ! clament les dermatologues.
Plutôt que de jouer la surenchère high-tech, la marque américaine Kiehl's mise sur la glycérine, actif hydratant de référence, en poussant son dosage à 15 %.
Hydro-Plumping Re-Texturizing Serum Concentrate, Kiehl's, 50 ml, 57 €.

2. La vitamine E
Pionnier du courant de la cosméto essentielle, État pur revient avec un nouvel actif largement éprouvé : la vitamine E, concentrée à la dose « juste et efficace » pour cibler les premières rides d'expression.
Vitamine E A03 Surexposition (soleil ou pollution), État pur, 15 g, 14,90 €.

3. L'acide hyaluronique
Star des cabinets de médecine esthétique, l'acide hyaluronique est une valeur sûre de la cosmétique « anti-âge ». À redécouvrir dans ce sérum, qui en réunit quatre types.
Sérum booster à l'acide hyaluronique, Novexpert, 30 ml, 49,95 €.

4. La vitamine C
Mieux stabilisée et plus efficace grâce à des « microcoussins d'eau », la vitamine C fait son retour en force dans ce soin illuminateur en 15 minutes.
Masque Glow à la vitamine C et eau de citron bio, Dr Pierre Ricaud, 50 ml, 35 €.

5. La niacinamide
Autre nom de la vitamine B3, c'est un puissant antioxydant qui renforce le film hydro-lipidique et prévient le vieillissement de la peau.
Sérum unifiant Niacinamide 12 %, Typology, 30 ml, 21,50 €.

6. Le squalane végétal
En affinité avec la peau, cet actif issu des plantes, déjà présent dans notre épiderme, empêche la perte d'hydratation et prévient le relâchement cutané.
100 % Plant-Derived Squalane, The Ordinary, 30 ml, 8,78 €.

AUDREY TROPAUER

salle de bains
5 conseils pour faire le vide

Pour les Japonais, la beauté véritable rime avec le dépouillement. Dans ses livres, Marie Kondo, grande prêtresse de cet art de vivre, invite à faire de notre salle de bains un espace de paix et d'inspiration. Découvrez ses cinq astuces Kon-Mari.

PAR VALÉRIE BAUHAIN





ISTOCKPHOTO.COM/MALERAPASO. INSTAGRAM @MARIEKONDO

1. Dialoguez avec vos objets

Le zen est un juste équilibre entre le beau, le simple et le raffiné. A priori, pas évident à maîtriser. C'est là le génie de la méthode de Marie Kondo : mettre à la portée de tous cet intérieur idéal(isé), reflet d'un moi plus léger, brillant de la joie que procure ce rangement par le vide. À la lecture de son ouvrage, *Ranger : l'étincelle du bonheur* (J'ai lu), comme du précédent, *La Magie du rangement* (Pocket), difficile de ne pas s'imaginer remplissant un immense sac de tout ce qui encombre la maison. Mais sa méthode Kon-Mari est loin d'être simpliste : « Ranger est un dialogue intérieur », car « déterminer si chacun des objets possédés procure de la joie revient à converser avec soi-même par leur intermédiaire », détaille-t-elle. Ils ont chacun leur énergie et, pour mieux la sentir, ➤

2.

salle de bains : 5 conseils pour faire le vide



➤ interdiction de ranger en musique. « Exploitez l'atmosphère de la pièce plutôt que de compter sur le rythme », conseille-t-elle. En se débarrassant du superflu, ce qui tient à cœur sera mis en valeur. Et s'il est impossible de se séparer d'un objet qui ne procure pas vraiment de joie ? Posez-vous les bonnes questions, suggère-t-elle : où et pourquoi a-t-il été acheté ? Pourquoi ne l'utilisez-vous jamais ? Refaites le bout de chemin que vous avez eu en commun pour mieux l'en remercier et lui dire au revoir. « Lorsque vous aurez vraiment terminé de ranger, ce que vous voulez ou avez envie de faire ensuite apparaîtra clairement », promet la coach. On dirait bien que l'essentiel n'est plus seulement le basique, mais devient le sensible, l'indispensable. Ambitieux, mais si tentant. Prêt à l'appliquer à votre salle de bains ?

2. N'empilez pas !

« Quand j'envisage le rangement d'une pièce, je pense toujours à sa fonction, précise avec bon sens Marie Kondo. Dans la salle de bains, il y a les objets pour le visage et le corps, ceux que l'on utilise sous la douche et ceux qui servent à nettoyer la pièce. » Le problème, c'est que l'on y entrepose souvent des stocks de shampoing, de mouchoirs, etc. Comptez-les et estimez combien de jours vous pourriez rester sans en racheter. Si vous en avez pour plus d'un an, la tâche s'annonce rude, et vous aurez sûrement besoin d'un brin d'autodérision pour tenir le coup ! « Prenez des photos pour raconter ce marathon du rangement à vos amis ! », s'amuse la spécialiste. L'agencement d'un tiroir ou d'une étagère se fait selon deux grands principes : les produits se rangent par catégorie et à la verticale. « Ainsi, vous pourrez tout voir d'un coup d'œil, choisir facilement ce dont vous avez besoin, le reposer ou en prendre un autre, sans rien déranger. » Compartimentez votre rangement comme un bento : des petites boîtes pour chaque catégorie ou une grande boîte à chaussures avec des séparations maison.

3. Composez un joli reflet dans le miroir

Marie Kondo est bien une perfectionniste. Pour elle, la beauté du décor qui se reflète dans la glace de la salle de bains est tout aussi importante que celle du reste de la pièce. « Les miroirs multiplient l'énergie de ce qu'ils réfléchissent. Essayez donc de construire un arrière-plan aussi joli que possible. » S'il fait face à un espace de stockage qui n'est pas feng shui, faites place nette : choisissez un tissu uni pour le recouvrir ou rangez tout dans de jolies boîtes. Si le mur est vide, accrochez un cadre pour « vibrer de joie à chaque regard ». Veillez simplement à ce qu'il résiste à l'humidité. Et pourquoi ne pas poser

une étagère sur laquelle vous composerez votre propre tableau avec, au centre, un bouquet réalisé selon l'art du *chabana* (encadré ci-contre) ? Peu importe l'option que vous choisirez, restez minimaliste : placez peu d'objets, choisissez-les en fonction des formes et des couleurs qui vous font du bien.

4. Ne laissez rien sur la baignoire

En plus des éclaboussures et de l'humidité, nos salles de bains ont souvent des airs de caverne d'Ali Baba. « C'est l'une des pièces les plus difficiles à garder en l'état, une fois rangée », confesse Marie Kondo. Notamment parce qu'elle est utilisée par plusieurs personnes. Son conseil pour vous faciliter la tâche ? Ne laisser aucun savon ni shampoing sur la baignoire ou dans la douche. « Le fait de les exposer à la chaleur et à l'humidité risque d'altérer leur qualité. J'ai donc adopté le principe de ne rien laisser sur le rebord. » Une fois séchés, ils retournent dans le placard ou dans leur boîte de rangement. Pas pratique, dites-vous ? Une perte de temps ? « Au contraire ! » clame la coach. S'il n'est pas encombré, cet espace libre sera bien plus rapide et facile à nettoyer.

5. Séparez les soins et le maquillage

« Les premiers sont faits d'eau quand la plupart des poudres et autres pinceaux ne la supportent pas. Ce sont donc deux catégories différentes », affirme Marie Kondo. Une goutte d'eau ou de crème sur un fard à paupières peut en figer la matière et le rendre inutilisable. Alors, séparez-les ! « Si vous les rangez dans le même tiroir ou sur la même étagère, il vaut mieux que chaque catégorie ait son espace. Vous pourrez ainsi facilement les remettre à leur place après les avoir utilisés. » C'est le moment de dire adieu à ces flacons trop vieux ou qui ne sont plus à votre goût : « Soyez stricte ! », assène l'experte, car ce sont surtout les petites choses qui nous encombrent. « Si vous gardez des échantillons en prévision d'un futur voyage, faites appel à vos souvenirs : sont-ils déjà montés dans l'avion avec vous ? Si oui, sans doute les avez-vous déjà utilisés. S'ils sont semblables à certains produits dont vous vous servez, regroupez-les », conseille l'astucieuse coach.

chabana, tout un art de saison

Pour souhaiter la bienvenue à ses invités, l'hôte de la cérémonie du thé compose un bouquet *chabana.* « Dans la salle de thé, les fleurs sont exposées comme elles poussent dans les champs », selon Sen no Rikyu, le grand maître de thé japonais de l'école *wabi.* Le bouquet est fait d'une fleur et d'un branchage de saison, « pour symboliser le moment du cycle naturel et nous rappeler que son rythme nous guide », précise Chiaki Koike, styliste florale. Au printemps : une fleur du jardin et la branche d'un arbre fruitier bourgeonnante. « La seule règle est que votre bouquet montre la vivacité des plantes », ajoute la fleuriste, qui conseille d'arranger les éléments pour que chaque tige semble être en mouvement. Laissez-vous guider par votre inspiration et par l'envie de (vous) faire plaisir.

2.





le b.a-ba pour une

ISTOCKPHOTO.COM/OLESIA BEKH, OMERSUKRUGOKSU, WEBPHOTOGRAPHEER





Conserver un joli teint ne se résume pas au choix d'une crème pour le visage. Une hygiène de vie saine et de bonnes habitudes l'aident à préserver sa fraîcheur.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

belle peau

2.

le b.a-ba pour une belle peau



C'est à 34 ans que j'ai commencé à remarquer des changements sur ma peau, raconte Barbara. Elle est devenue plus vulnérable en période de stress et de changements de température, mais j'ai trouvé aussi qu'elle récupérait moins vite des nuits courtes ou des repas un peu trop copieux et arrosés. » Passé 30 ans, le « vieillissement cutané » – cette notion un peu vague dont on nous rebat les oreilles à longueur d'articles – devient soudainement moins abstrait lorsqu'apparaissent les premières traces du temps. Il faut dire que, dès 25 ans, de véritables changements s'opèrent sous la peau : nos cellules se renouvellent moins bien et moins souvent, victimes des radicaux libres, ces molécules instables produites par les excès de notre mode de vie (tabac, pollution, graisses, sucres, stress, etc.).

En surface, la couche cornée s'épaissit et la peau devient un peu plus rugueuse et plus sèche, ce qui la rend plus vulnérable aux agressions. Dans le derme, les fibroblastes fabriquent moins de collagène, l'élastine (fibres élastiques) se dégrade et se fragmente. La peau s'amincit et devient moins souple. Rides et ridules pointent le nez. Le teint devient parfois plus pâle, le rose aux joues s'atténue en raison de la circulation vasculaire qui ralentit aussi. La pigmentation change également – le nombre de mélanocytes diminue –, ce qui favorise l'apparition de taches pigmentaires, phénomène qui s'accentue en cas d'exposition répétée au soleil. La sécrétion de sébum est moindre, ce qui altère le film hydrolipidique et rend la peau plus sèche et plus vulnérable.

> Tous les sept ans, notre métabolisme s'adapte à notre âge. 35 ans : premier ralentissement hormonal…

Préserver son capital

Avant même de suivre des conseils ou de choisir une crème ou un geste pour sa peau, il est essentiel de prendre plusieurs paramètres en compte, expliquait Henri Chenot, connaisseur de la médecine chinoise et fondateur de l'Académie de biontologie, qui étudie l'art de bien vieillir. Ses principes sont toujours dispensés au Palace Chenot Weggis[1], un centre de santé et de bien-être en Suisse. Le premier est le facteur génétique : ce qui est inscrit sur nos gênes est pour le moment difficilement modifiable. Puis le métabolique : tous les sept ans (à 14, 21, 28, 35 ans…), notre métabolisme s'adapte à notre âge. Or, à 35 ans, se produit le premier ralentissement hormonal, puis digestif, la qualité et la quantité d'enzymes digestives régressant.

Miser sur l'alimentation

Aucune crème, aussi merveilleuse soit-elle, ne sera efficace si nous mangeons mal. Notre alimentation permet donc de changer des milliards de cellules qui ont besoin d'être renouvelées tous les jours. C'est grâce à notre système vasculaire que les nutriments nécessaires (protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux) « voyagent » dans l'organisme et nourrissent toutes les cellules des organes dont la peau, bien évidemment, fait partie.

Mais si le rôle des capillaires sanguins est de nourrir les cellules des organes, l'autre moitié du réseau se charge d'éliminer les déchets et de les transporter vers les



ISTOCKPHOTO.COM/PONOMARIOVA_MARIA, JANIFEST



Aucune crème, aussi merveilleuse soit-elle, ne sera efficace si nous mangeons mal

organes émonctoires (rein, intestin et peau) capables de les évacuer. La peau est un organe d'élimination et de respiration. D'où l'importance de la « détoxiner », en résistant à la tentation du gommage.

Bien choisir ses crèmes

Certains cosmétiques, notamment les sérums, peuvent enfin aider à éliminer des toxines, surtout pendant la nuit : en fonction des heures de la journée et de la nuit, notre peau élimine ou se régénère. Choisir des produits adaptés est donc important. Les sérums sont souvent plus actifs la nuit, l'effet des crèmes hydratantes ou régénérantes est potentialisé dans la journée.
La peau étant un organe de respiration, il faut aussi respecter son écologie cutanée et parfois la laisser sans crème (une nuit par semaine, par exemple), afin qu'en l'incitant à travailler elle-même elle apprenne à renforcer sans aide ses défenses naturelles.

Faire le plein d'antioxydants

Riches en vitamines antioxydantes (vitamines E, C et A) et en oligoéléments (sélénium et zinc), les légumes et les fruits participent à la protection des lipides qui constituent la membrane des cellules. Ils activent aussi les défenses immunitaires et protègent contre les UV.
Les céréales complètes (pain, riz, blé, épeautre…) sont riches en vitamines B, qui favorisent la synthèse des fibres de collagène et d'élastine, facteurs d'hydratation et de souplesse de la peau.
Il en est de même pour les protéines animales qui constituent les tissus.
Les bons acides gras, comme les oméga-3 contenus dans les poissons gras, aident à retenir l'eau dans les couches profondes de la peau, augmentent sa résistance face aux rayons UV, stimulent son renouvellement et améliorent son hydratation et sa souplesse. ●

1. chenotpalaceweggis.com.

2.



beauté gourmande

Fruits gorgés de vitamines, légumes colorés riches en antioxydants, tofu bourré d'oméga-3… Découvrez les ingrédients de la beauté naturelle.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

ISTOCKPHOTO.COM/METEO021

Notre peau réclame encore plus d'attention aux beaux jours. Heureusement, l'alimentation printanière, plus riche en fruits et en légumes, plus variée aussi, opère sur nous une véritable métamorphose. Sous l'effet du soleil, les substances nutritives sont plus concentrées et plus actives. Résultat : l'épiderme et les cheveux resplendissent d'une lumière particulière, et exhalent des parfums fruités et épicés.

Vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras essentiels… Pour se nourrir, se renouveler, mais aussi pour lutter contre ce qui l'agresse, la peau a de gros besoins qu'elle n'est pas capable de satisfaire elle-même. D'où la nécessité de faire le plein grâce à une alimentation ciblée, riche en nutriments protecteurs. Or, si elle est la première exposée au soleil, elle est aussi la dernière servie : libérés dans la circulation sanguine au niveau de l'intestin, les nutriments nourrissent d'abord les organes majeurs. L'excédent poursuit son chemin dans les vaisseaux de la peau, situés dans le derme, puis entre en contact avec l'épiderme, qui absorbe ce qui lui est nécessaire. ➤



Un teint d'abricot

Il est important de garder en tête que le soleil a tendance à déshydrater l'épiderme et contribue ainsi à son vieillissement prématuré. Les fruits et les légumes, riches en antioxydants (vitamines A, C et E, lycopènes, caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols, lutéine…), mais également les huiles d'olive, de pépins de courge, de colza, les poissons gras – saumons, harengs et sardines –, riches en oméga-3 et oméga-6, préservent l'équilibre membranaire. Ils fournissent en effet des filtres naturels contre les agressions du soleil ainsi que les bonnes substances pour hydrater l'épiderme. « Si certaines tomates cultivées en plein désert ne flétrissent pas, c'est parce qu'elles contiennent des caroténoïdes dans leur peau », explique Marie Béjot, médecin nutritionniste fondatrice du laboratoire Oenobiol. Et la nutritionniste Béatrice de Reynal[1] de rappeler : « C'est en se défendant contre les agressions que les plantes produisent des antioxydants. Moins elles sont attaquées – car cultivées en serre ou avec des pesticides –, moins elles se protègent. » Raison pour laquelle il est préférable de les choisir bio ou cultivées le plus naturellement possible. Une tomate qui n'a pas vu le soleil n'apportera à l'organisme aucune valeur ajoutée.



Pour quel aliment opter ? « Le choix doit s'orienter vers les fruits et les légumes rouges et orange », conseille Jean-Claude Houdret[2], médecin, diététicien et phytothérapeute. Notre peau embellit lorsque nous la nourrissons aussi d'acides gras essentiels (constituants des membranes cellulaires), qui augmentent sa résistance face aux UV, stimulent son renouvellement et améliorent son hydratation. Mais ce sont surtout les oméga-3, qui, en assouplissant les parois de tous les vaisseaux sanguins et ceux de la peau en particulier, permettent l'acheminement des différents nutriments jusqu'à l'épiderme.

Une peau ferme à croquer

Du tofu, du tofu et encore du tofu ! Mais aussi du thé vert, des fruits de mer et des algues ! Les fèves de soja regorgent d'oméga-3 et de polyphénols très protecteurs. Le thé vert contient des tanins, qui agissent sur les fibres de collagène et les rendent plus toniques. Les fruits de mer renferment du zinc, qui aide à réguler les excès de production de sébum des peaux mixtes et grasses. L'huître en est particulièrement riche. Les crustacés cuits et poissons de couleur rose (truite et saumon) contiennent des antioxydants impliqués dans la souplesse et la fermeté de la peau. À cela viennent s'ajouter les qualités incroyables des algues, capables d'absorber et de concentrer des oligoéléments, des vitamines, des acides gras polyinsaturés et des minéraux. Elles ont également le pouvoir de rendre leurs oligoéléments biodisponibles dans notre

corps. Tous les oléagineux (amandes, pistaches, noix, tournesol, courge…) et certains légumes comme l'avocat sont très riches en vitamine E, qui joue un rôle décisif dans la préservation des fibres de collagène et d'élastine, garantes de la fermeté cutanée. À associer aux agrumes et aux poivrons (vert et rouge), car leur vitamine C naturelle préserve la vitamine E de l'oxydation, participe à la synthèse du collagène de la peau et contribue à sa défense contre les UV, en plus d'avoir une action positive sur la microcirculation cutanée…

Des cheveux vitaminés

Les cheveux aussi subissent des agressions au printemps qui les amènent rapidement à un état de sécheresse, déclenchant le processus quasi inévitable de la chute à l'automne. Mais, en adoptant une bonne diététique, il est possible de les préserver. Noix, céréales, foie, poisson, viande, lait, œufs dont le jaune est orange foncé (les plus riches en lutéine), graines de lin, huile d'olive et de colza, céréales complètes et légumineuses, chou-fleur, maïs, épinards : tous ces aliments ont la particularité d'être riches en vitamines du groupe B, les plus efficaces pour stimuler le renouvellement des cellules et plus particulièrement celles du follicule pileux. En effet, la vitamine B5 favorise la croissance du cheveu, la B8 contrôle la sécrétion de sébum et la B6 booste la kératine. Viande et céréales ne doivent pas être négligées, car, dès que le métabolisme est déséquilibré en vitamines et en minéraux, cheveux et ongles subissent en premier ces états passagers.

Enfin, l'assiette beauté ne serait pas complète sans les aliments fermentés qui influencent la composition de notre flore intestinale, marqueur de notre bonne santé en général. « Ceux-ci apportent des bactéries qui agissent comme un engrais, mais également de l'acide lactique, dont on connaît les propriétés désinfectantes et détoxifiantes », affirme Béatrice de Reynal. Les produits lactofermentés – yaourt, lait, képhir – sont les plus courants. Sans oublier, surtout, que le premier véritable « aliment beauté » est tout simplement l'eau. Accessible et peu onéreuse, elle est l'indispensable source d'éclat de la peau. ●

1. Béatrice de Reynal, coautrice des *Secrets de la dermonutrition* (Vuibert).
2. Jean-Claude Houdret, auteur notamment de *Manger rouge pour rester vert* (Dauphin) et de *Bien se soigner par l'homéopathie* (Solar).



misez sur les pigments

Plus les pigments naturels des fruits et légumes sont foncés, plus ils sont riches en antioxydants. Du plus foncé au plus clair : mûre, myrtille, cassis, aubergine (avec sa peau), raisin, grenade, poivron, tomate cuite agrémentée d'huile d'olive (cette dernière favorise l'assimilation des pigments vitaminiques, puis des antioxydants), haricot rouge, piment doux, chou rouge, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, abricot, pêche, brugnon, carotte…

2.

de la douceur

Les dermatologues vous le diront : la peau d'un homme vaut bien un minimum d'attention. Nos réponses aux questions qu'ils se posent.

PAR AGNÈS ROGELET



ISTOCKPHOTO.COM/MARIDAV

Quelle différence avec une peau féminine ?

Votre peau possède une couche cornée de 16 à 22 % plus épaisse que celle d'une femme, ce qui lui permet de mieux résister aux agressions du soleil ou du produit que l'on applique. Le système pileux plus développé joue également un rôle protecteur. Compte tenu d'un taux d'androgènes plus important, ses glandes sébacées présentent une production accrue ; votre peau est donc plus grasse, avec des pores plus dilatés et un grain moins fin. Fâcheuse conséquence : elle s'irrite plus facilement. Enfin, elle vieillit certes plus tard, mais plus brusquement !

Est-ce une « peau normale » ?

Une peau qui desquame ou revêt les aspérités de celle d'un crocodile sur les bras ou les jambes est signe de sécheresse. Un terrain atopique (sensibilité d'origine génétique) peut se cacher derrière. La peau trop grasse, elle, se repère à ses inflammations, car quand la graisse déposée sur l'épiderme s'enflamme, la dermatite séborrhéique (rougeurs accompagnées de démangeaisons et desquamation sur les ailes du nez et les sourcils) prend ses aises et se montre rebelle (un pic de stress n'arrange rien). Cette hypersécrétion de sébum est souvent responsable de la chute des cheveux. Si votre peau est « normale », vous pouvez tout vous permettre. Mais la Dr Brigitte Dréno, dermatologue au CHU de Nantes, insiste sur les soins d'hygiène en préventif.

Quel savon sous la douche ?

Un savon surgras qui respecte le pH de la peau et hydrate vaut mieux qu'un vulgaire gel nettoyant. Surtout si la vôtre a tendance à piquer ou à s'assécher. Gare aux

pour les hommes aussi

produits parfumés qui la rendent plus sensible. Et n'oubliez pas vos mains : un bon savon épargnera le film lipidique de la couche cornée. Si c'est trop tard, une crème hydratante spécifique la reconstituera.

Mousse ou gel à raser ?

Première règle : avec la lame, n'y allez pas à rebrousse-poil. Passez les doigts sur le menton pour percevoir dans quel sens poussent les poils. Autre astuce, se passer un gant de toilette essoré tout chaud en guise d'assouplissant. Selon les spécialistes, pour lubrifier, les gels s'avèrent plus pratiques que les mousses ou les crèmes, et parent mieux aux accidents, dérapages et coupures. Mais chacun ses préférences, comme pour la technique. Même si le « fait main » (blaireau et rasoir mécanique) gagne le match auprès des puristes.

Et après, on hydrate ?

Inutile sur une peau sans problème. Mais si elle est sèche, ou laisse émerger des points blancs et s'enflamme, mettez une crème hydratante peu grasse (Neutrogena, Bioderma, La Roche-Posay, Avène).

Du parfum, oui, mais à quel endroit ?

Fini la petite claque sur la joue ! Irritant, l'alcool favorise les rougeurs du visage, voire des rosacées qui dilatent les vaisseaux ! Sachez une bonne fois pour toutes que le parfum ou les produits qui en contiennent se plaisent à l'abri du soleil : derrière les oreilles ou à la base du cou.

C'est quoi ces boutons ?

Cessez de les triturer, cela ne fait que déplacer des germes ! L'abcès vous guette, pour peu qu'un poil ait joué les corps étrangers. De surcroît, un mauvais coup d'ongle, surtout sur une peau foncée, crée des cicatrices, alors qu'ils régressent si on les laisse tranquilles.

Jusqu'où aller ?

Vous pouvez éliminer vos cellules mortes par un gommage, une fois par semaine. Mais les masques à l'argile ou à base de soufre, qui lissent la peau dans un premier temps, créent un effet rebond sur la glande sébacée. Quinze jours après, c'est pire qu'avant !

des gestes de beauté assumés

Le dimanche matin, Frédéric, 32 ans, cuisinier, prend un long bain aux huiles essentielles et se fait un masque. « Pourquoi la douceur et les bonnes odeurs seraient-elles réservées aux femmes ? se demande-t-il. On peut être homme, hétéro, pas obsédé par son image et apprécier de se faire du bien, non ? Je travaille toute la semaine dans une ambiance physiquement difficile. Le dimanche matin, je prends soin de moi pendant une petite heure. » Frédéric souligne quand même que son bain est « à la lavande, pas à la rose », et que son masque à l'argile « est vendu en pharmacies ». Une précision en forme de détail qui n'en est pas un. Pour la psychanalyste Isabel Korolitski, la différence des genres ne se gomme pas du jour au lendemain : « Comme les pères gardent leurs gestes d'hommes lorsqu'ils s'occupent de leur bébé, il y a une façon masculine de prendre soin de soi. » Les utilisateurs de cosmétiques sont sensibles aux textures (non grasses, qui ne brillent pas), aux odeurs (neutres ou sentant le frais), ainsi qu'au look des produits.

FLAVIA MAZELIN SALVI

2.


ISTOCKPHOTO.COM/BYRYO

lifting
au naturel

De nombreuses solutions existent pour conserver un visage harmonieux, lumineux et joyeux sans lifting, botox ou autres injections. Notre sélection.

PAR SOPHIE BARTCZAK

Le *kobido :* massage anti-grise mine

Véritable massage régénérant pour le visage, le *kobido* (« ancienne voie de la beauté ») a été mis au point il y a plus de cinq cents ans au Japon par deux maîtres de l'*anma* (première forme de massage japonais). Aujourd'hui, c'est le Dr Shogo Mochizuki, maître de la vingt-sixième génération, qui l'enseigne et l'a transmis à quelques praticiens en France, dont Marine Clermont, masseuse-kinésithérapeute.
Véritable chorégraphie, ce massage tonique et doux à la fois regroupe des centaines de techniques intégrant alternativement lissages, pétrissages ciblés et maîtrisés, percussions, vibrations, acupressions et étirements. « Il agit sur les systèmes cutanés, musculaire, osseux, vasculaire et nerveux en boostant le métabolisme cellulaire, ce qui lui confère son pouvoir liftant et anti-âge, affirme Marine Clermont. Il réduit les tensions, libère les toxines, draine, relance et équilibre le *qi,* apportant une harmonie générale physique, émotionnelle et psychologique. » De fait, après une séance de *kobido,* on dort comme un bébé ! Un massage occasionnel donne un coup d'éclat et détend tandis qu'une pratique régulière (une séance hebdomadaire puis mensuelle) permettrait de ralentir le vieillissement cutané en raffermissant les tissus, en diminuant les tensions musculaires à l'origine des rides d'expression et en favorisant la production de collagène.

Marine Clermont, 75017 Paris. Séance de 30 minutes : 100 euros. massagekobidoparis.com. ➤



Le lifting par acupuncture : en entretien

Développée en France depuis trente-cinq ans par le Dr Jean-Claude Trokiner, acupuncteur à Paris, cette approche repose sur la stimulation des points d'acupuncture commandant les muscles du visage à l'aide d'aiguilles en or (une trentaine). Assez spectaculaire, c'est relativement peu douloureux et accompagné d'une très agréable sensation de détente dans les heures qui suivent ! « L'idée n'est pas de gommer les rides, mais de bien vieillir, de limiter le relâchement du visage et d'améliorer la tonicité de la peau et le teint », précise le médecin. Avec en prime bien souvent moins de fatigue, de nervosité et une amélioration du sommeil. La séance d'acupuncture dure une vingtaine de minutes mais, selon le praticien, elle peut être enrichie par d'autres soins comme le propose Carmen Elena Requena, acupunctrice vénézuélienne qui exerce près d'Aix-en-Provence. Elle forme aussi des professionnels à son approche englobant lifting par acupuncture, massage énergétique chinois et massage repulpant ou drainant aux ventouses (intéressant pour le cou qui n'est pas traité par l'acupuncture).

Dr Jean-Claude, Trokiner, 75016 Paris. 2 à 3 séances à un mois d'intervalle puis 1 séance trimestrielle : 120 euros la séance. T. : 01 42 57 12 00.
Carmen Elena Requena, 13080 Aix-en-Provence, Institut Ma Wang. 10 séances de 1 heure pour un lifting complet, puis 1 séance trimestrielle : 85 euros la séance. T. : 06 38 38 45 10.

➤ Le *face sculpting :* pour tonifier le bas du visage

Encore peu connu en France, ce massage compterait déjà parmi ses adeptes de nombreuses célébrités anglo-saxonnes et russes. Très tonique, il travaille en particulier le bas du visage qu'il décrispe, repulpe et tonifie. Le soin débute par la stimulation de certains points du haut du torse (drainage lymphatique et élimination des toxines), puis les tensions du haut du dos, des épaules et du cou sont gommées avec une détente immédiate. Un massage assez tonique et profond du visage s'ensuit alors pour stimuler et détendre à la fois. Pour finir, place au spectaculaire (mais non douloureux !) massage intra-buccal. Munie de gants, la praticienne travaille tous nos muscles sous-cutanés en profondeur pour effectuer un véritable lifting interne du bas du visage et apporter la détente là où nous sommes souvent crispés (intéressant en cas de bruxisme). À partir de 35 ans, six à huit séances rapprochées sont conseillées pour que les effets perdurent, puis une fois par mois en entretien.

Edye, *facial artist* à Paris et Vincennes. Séance de 1 heure : 140 euros (pratique aussi le *kobido*). harmonyandkobido.com.

Le shiatsu du visage : pour retrouver sa lumière intérieure

Également désigné comme le « lifting japonais », le shiatsu du visage stimule les points d'acupuncture du visage, du cou et du crâne, mais aussi des épaules, des bras et le thorax (ce qui en fait le massage du visage le plus complet et le plus agréable !). À la clé, un rééquilibrage de l'énergie générale grâce à une action sur les systèmes nerveux, lymphatique, respiratoire et sanguin. On en ressort profondément relaxé, apaisé et régénéré. La mâchoire et les muscles sont détendus, le visage lissé, lumineux et la peau tonifiée comme « nettoyée », avec, en prime, des effets sur tous les organes (le visage contient toutes les zones réflexes du corps), moins de stress et un meilleur sommeil.

Adjia Amadj, 75016 Paris et Asnières. Séance de 1 heure : 70 euros. libreharmonie.fr.

La gymnastique faciale : faire le bon choix... et pratiquer !

Après vingt semaines d'exercices quotidiens, la peau du visage est plus ferme, plus pulpeuse avec des joues plus charnues et on semble rajeunie de trois ans. C'est ce qu'a constaté une étude américaine menée auprès de seize participantes âgées de 40 à 65 ans pratiquant le *happy face yoga* (une forme de yoga du visage proposée aux États-Unis). Les exercices de gymnastique faciale seraient donc efficaces, à condition, insistent nombre de spécialistes, d'adopter des approches douces et « sans grimaces », au risque d'avoir au contraire... plus de rides ! « Il ne faut rien faire en force. Les rides d'expression résultent d'une hypertonicité du visage qui n'arrive plus à se relâcher. Il est donc important d'apprendre d'abord à détendre ces zones (par exemple, le front), avant d'entamer des exercices de tonification sous peine sinon de renforcer nos crispations ! », explique Sylvie Lefranc, spécialiste du yoga du visage. Pour cela, l'experte propose un cours individuel afin de connaître les exercices adaptés à sa morphologie et d'apprendre à les pratiquer correctement. Très complet et doux, le yoga du visage comprend des exercices pour tonifier les muscles affaissés (paupières, joues...) et étirer les muscles contractés (front, mâchoires...) et des automassages et acupressions. Si le résultat est instantané, pour un résultat durable, il faut pratiquer cinq à dix minutes par jour durant plusieurs semaines. Dans un esprit proche, le *face fitness,* très populaire en Russie, fait son arrivée en France, depuis peu importé par Mari Lakspere, une belle Estonienne qui l'enseigne par petit groupe de six, durant tout un après-midi, chacune devant son miroir.

Yoga du visage, Sylvie Lefranc, 75016 Paris. Cours individuel de 1 heure : 100 euros. sylvielefranc.fr.
Face fitness, Mari Lakspere. Séance en ligne de 1 heure : 90 euros. okofacefitness.fr.





sérum régénérant aux huiles essentielles

Vous pouvez confectionner un sérum pour une cure de 21 jours avec dix gouttes d'HE d'hélicryse italienne, dix gouttes d'HE de géranium rosat, six gouttes d'HE de carotte semence sauvage et six gouttes d'HE de ciste pour 20 ml d'huile végétale de rose musqué. À appliquer chaque soir sur une peau parfaitement nettoyée.

Les huiles essentielles : un concentré de principes actifs

Elles intéressent de près les fabricants de cosmétiques pour leur action de régénération cellulaire prometteuse. Voici les principales huiles essentielles antirides conseillées par Françoise Couic Marinier, docteure en pharmacie et coautrice de *Tout soigner avec seize huiles essentielles* (Terre vivante, 2019). ➤

2.

lifting au naturel

➤ ● **Trio de choc : HE de carotte semence sauvage, de ciste ladanifère et d'hélicryse italienne (immortelle).** L'HE de carotte semence répare la peau en profondeur, la raffermit et la régénère ; l'HE de ciste renforce le derme en stimulant la fabrication de nouvelles cellules et l'HE d'hélicryse nourrit, cicatrise, draine la peau (dégonfle les poches), active la circulation (cernes) et est antioxydante. En termes d'efficacité, on ne fait pas mieux que ce trio, mais pour compenser leur odeur forte, associez-les avec l'HE de géranium, très agréable, peu onéreuse, anti-oxydante et protectrice cutanée (ralentit la destruction de l'élastine).

● **Les précieuses : HE de rose, de néroli bigarade, de jasmin ou de magnolia**

Régénérantes, anti-oxydantes et cicatrisantes, ces luxueuses flagrances ont chacune leurs spécificités : antirides, nourrissante et repulpante pour la rose ; raffermissante pour le jasmin ; relaxante pour le néroli ; hydratante et antirides pour le magnolia. Mais surtout chacune offre un véritable voyage olfactif, apportant joie et détente immédiate du visage ! Choisissez votre odeur amie, puis déposez cinq gouttes de l'élue dans 25 ml de l'huile végétale de votre choix (jojoba, huile de rose musquée, argan...). À appliquer chaque soir sur la peau bien démaquillée. ●

sommeil au top

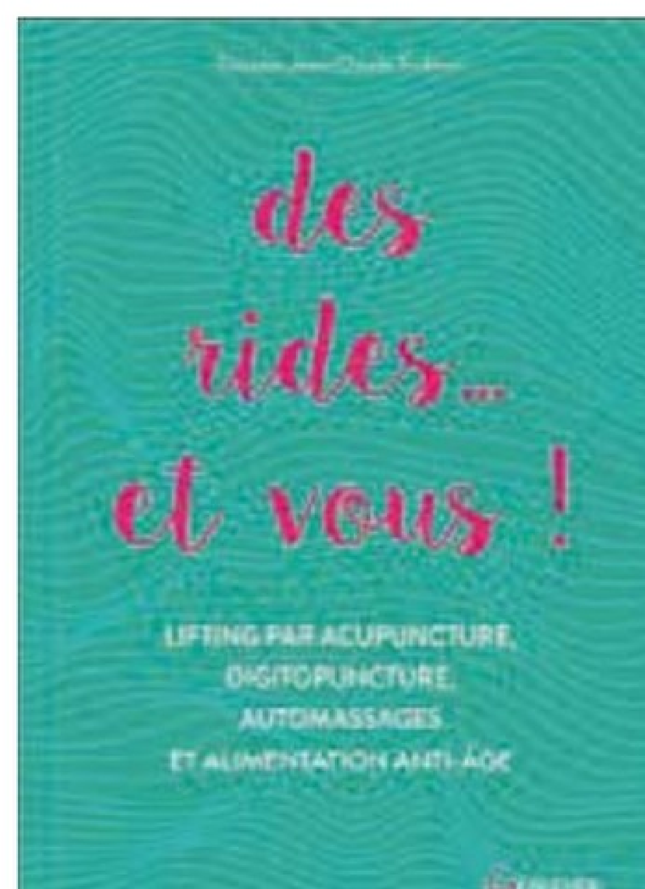
le meilleur élixir de jouvence pour la peau

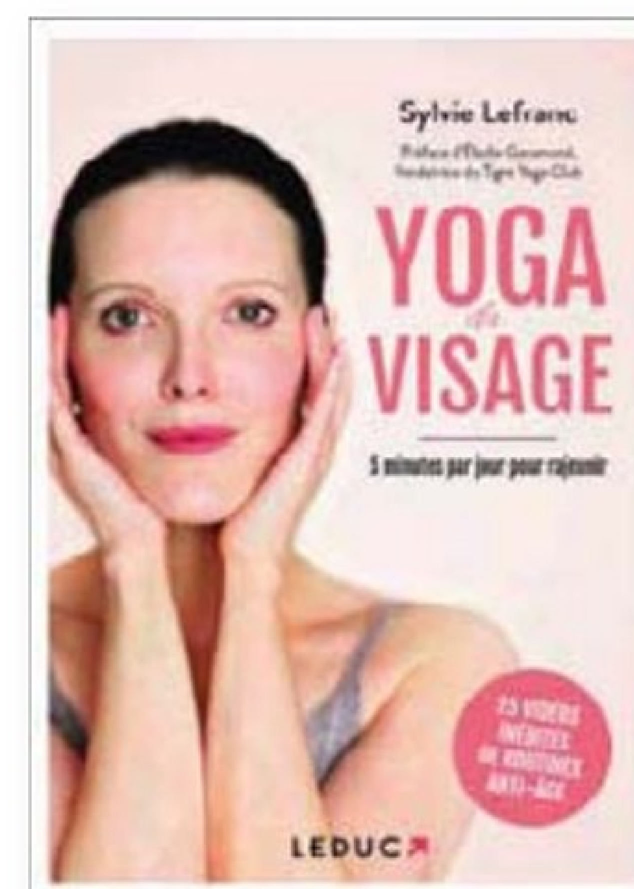
Se coucher tôt et dormir suffisamment. C'est le secret numéro un des mannequins.
En effet, c'est durant les premières heures de la nuit que la multiplication cellulaire est la plus importante, donc que la peau se régénère. A contrario, le manque de sommeil induit une plus grande sécrétion de cortisol, grand ennemi de la peau (il altère le collagène et l'élasticité) et accélère globalement le vieillissement cutané avec une peau plus terne, déshydratée, relâchée et ridée.
En plus d'un sommeil suffisant, il est recommandé d'avoir une température peu élevée la nuit ainsi qu'un bon niveau d'humidité, mais aussi de dormir sur le dos pour limiter les poches au réveil (accumulation de lymphe) et la formation des rides (une même position répétée sur le côté peut plisser le visage à la longue).

recette

bouillon de jeunesse

Pour faire le plein de collagène, faites revenir une carcasse de poulet dans de l'eau avec des petits légumes et oignons à feu doux durant sept à huit heures, laissez reposer afin de dégraisser puis, après avoir réchauffé un peu, filtrez. Le liquide obtenu peut être congelé sous forme de glaçons à utiliser quotidiennement dans la cuisine.
En cuisine, les plaques de gélatine animale impérativement bio sont également intéressantes.

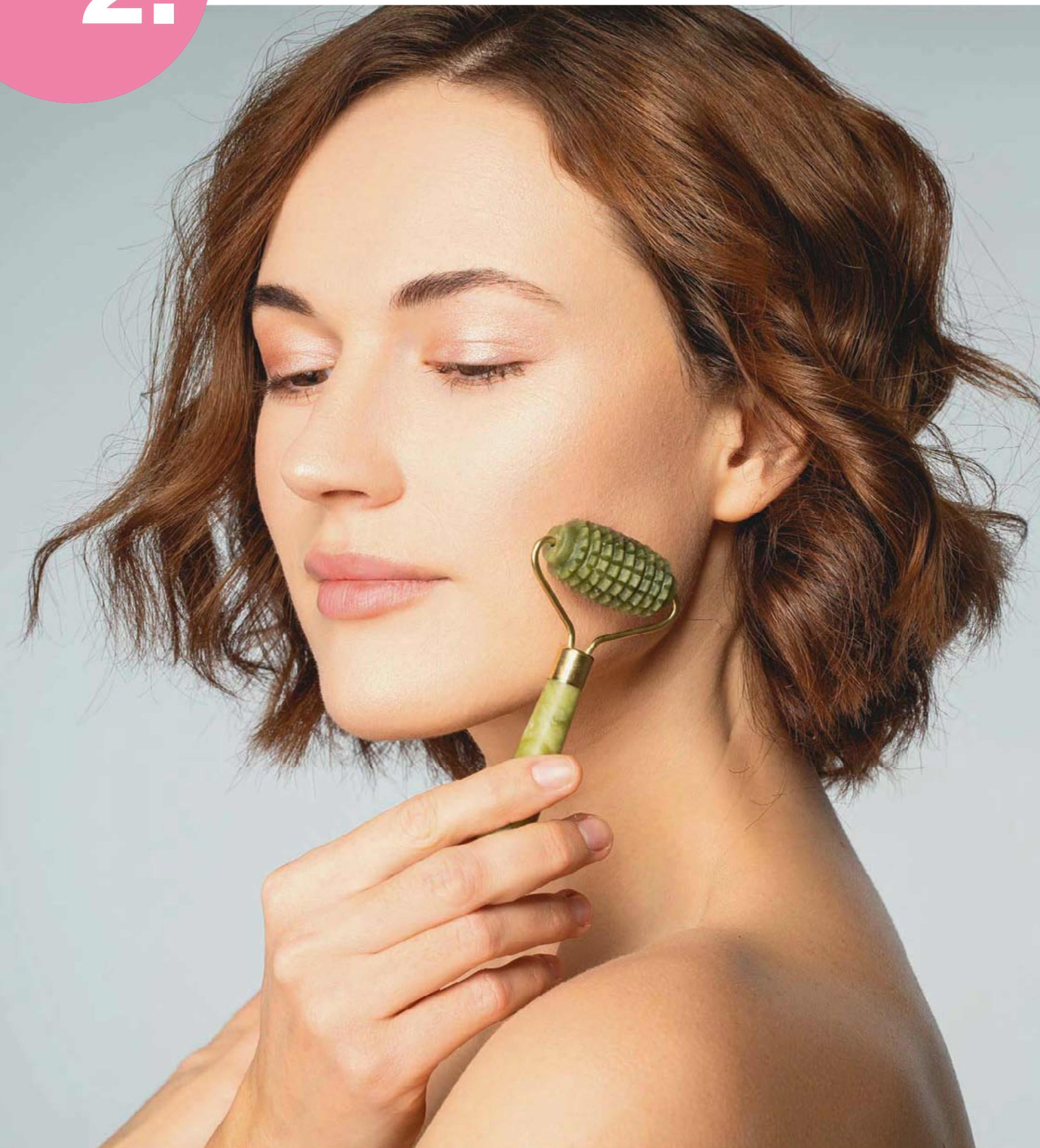




à lire

Des rides... et vous ! de Jean-Claude Trokiner (Grancher, 2019).
Yoga du visage de Sylvie Lefranc (Leduc, 2019).

2.



roulez jeunesse !

En massant le visage, rouleaux de jade et *gua sha* de quartz préserveraient l'élasticité de la peau. Et lui offriraient les vertus énergétiques de leur pierre semi-précieuse.

PAR AUDREY TROPAUER

En Occident, les femmes n'osent pas se masser le visage. Par peur de ne pas savoir faire les bons gestes ou par souci d'hygiène. Or, quelle que soit la technique, le massage a toujours un effet positif sur la peau. « Que ce soit avec les mains ou avec un ustensile, il augmente de 70 % la pénétration des produits de soin, assure Régine Labrosse, cofondatrice de la marque Roll on jade. Pour ne pas se tromper, il suffit de respecter quelques principes simples : masser toujours vers le cœur et de l'intérieur vers l'extérieur pour drainer la lymphe et les toxines. »

Inspirés des médecines traditionnelles asiatiques et connus depuis de longues années dans les instituts de beauté, les rouleaux composés de jade ou de pierre semi-précieuse sont accessibles depuis peu au grand public. Désormais, tout le monde peut s'initier aux rituels de beauté des princesses chinoises, qui se servaient de pierres de jade véritables. Ce qui n'est pas le cas des ➤

ISTOCKPHOTO.COM/YACOBCHUK

2.

roulez jeunesse !



➤ rouleaux d'aujourd'hui, car cette pierre précieuse coûterait trop cher (plusieurs centaines d'euros). D'autres pierres, comme le quartz rose, aux propriétés lithothérapeutiques multiples, l'ont aujourd'hui remplacé. Et la forme des outils varie pour s'adapter à tous les besoins et toutes les envies.

Roll-on ou *gua sha* ?

En roulant sur la peau, le roll-on la masse en surface et la draine légèrement, tandis que la fraîcheur naturelle de la pierre décongestionne le visage. Idéal pour compléter les routines de soins du matin et du soir. L'embout large roule sur l'ensemble du visage ; le petit se passe sur les poches et les cernes.
Petite plaque plate aux angles arrondis, le *gua sha,* lui, sollicite les couches de la peau plus en profondeur pour « gratter » les imperfections. Il est considéré comme le « couteau suisse des outils de beauté », et son utilisation nécessite un savoir-faire plus technique. Sa forme épouse tous les angles du visage selon le côté utilisé, et il agit directement sur la lymphe et la circulation sanguine. Il permet de raffermir la peau et de défroisser rides et ridules.
Les deux outils sont complémentaires : Claire Andréewitch, autrice de l'ouvrage *Révélez votre glow* (Marabout, 2019), aime utiliser le roll-on le matin pour son côté décongestionnant et le *gua sha* le soir pour détendre son visage. « C'est la régularité du geste qui fera la différence », commente-t-elle.

Quelle pierre choisir ?

La qualité de la pierre a son importance car, pour la lithothérapie, chacune a sa spécificité et sa manière de rééquilibrer les énergies. Afin de bien la choisir, on dit qu'il faut se sentir attirée par elle, l'aimer en la touchant avec la main gauche (si on est droitier) et en fermant les yeux, pour mieux sentir ses vibrations énergétiques.

- **Le quartz rose :** c'est la pierre de la féminité et de l'amour. Un bon choix pour un premier outil de massage, puisqu'elle convient à toutes les peaux. Elle aurait des propriétés anti-âge et apaisantes.
- **Le cristal de roche :** en ayurvéda, c'est la pierre du septième chakra, de la connexion avec le divin. C'est « la pierre des pierres », celle qui recharge les autres en énergie. Elle donnerait de la luminosité au teint et stimulerait la circulation sanguine. On peut également l'utiliser pour se masser le corps (on lui attribue des propriétés anticellulite).
- **L'aventurine verte (à ne pas confondre avec le jade) :** elle favoriserait la tranquillité et la stabilité mentale. Elle aiderait aussi à détoxiner (elle est indiquée pour l'acné) et à redonner de l'éclat aux teints ternes.
- **L'améthyste :** cette pierre violette très puissante permettrait de mieux canaliser les émotions. Sur la peau, elle est recommandée pour les problèmes ciblés : abcès, gros boutons, eczéma. Elle est aussi réputée pour recharger les autres pierres en énergie.

Comment les utiliser ?

Sur une peau bien nettoyée, déposez quelques gouttes d'huile ou une noisette de crème hydratante. Avec des mouvements amples, faites rouler votre roll-on sur le front, sous les yeux et le long de la mâchoire. Pour le *gua sha,* Sylvie Lefranc, spécialiste du yoga du visage (lire p. 70), recommande de l'utiliser pour « gommer » les rides d'expression. Chauffez l'outil entre vos mains avant de le poser sur le visage (la chaleur aide à décontracter les muscles). Sur les pattes d'oie, étirez la peau au niveau de la tempe et travaillez perpendiculairement aux ridules avec des mouvements de va-et-vient pendant cinq minutes. Sur la ride du lion entre les sourcils, faites des petits mouvements à l'horizontal.

Comment les recharger en énergie ?

Selon la lithothérapie, les pierres dégagent de l'énergie et ont besoin d'être rechargées régulièrement. Régine Labrosse propose de les nettoyer tout simplement sous l'eau du robinet ou – mieux ! – dans celle d'une rivière. Vous pouvez aussi profiter de la pleine lune pour les

exposer à sa lumière sur le bord d'une fenêtre. Attention au feu, trop dangereux, qui risque d'abîmer les éléments métalliques. En revanche, la fumigation avec un *smudge* de sauge blanche peut être conseillée : « Restez vingt à trente secondes au-dessus de la fumée. Ce rituel est assainissant, antibactérien et élèverait même l'esprit », assure la spécialiste. Enfin, vous pouvez poser vos pierres sur une géode (une grosse pierre d'améthyste aux multiples facettes). Elle aussi doit être rechargée de temps en temps à la lumière de la lune. Si vous vivez dans une ville polluée ou si vous êtes en contact avec des personnes malades, les spécialistes recommandent de nettoyer ces pierres tous les deux jours. S'il y a de bonnes ondes dans la maison, une fois par semaine ou tous les quinze jours suffit.

où les trouver

Chez Mademoiselle Bio, Roll on jade, Kazidomi, Sephora, FaceKult, Oh My Cream ! Comptez entre 15 et 45 € pour un roll-on, 25 € pour un *gua sha.*



d'autres formes originales

Les *spoons* ou les *mushrooms* : ces cuillères ou petits ronds (on en tient un dans chaque main) drainent les poches et les cernes sous les yeux. La sensation de glisse en symétrie de chaque côté du visage apporte beaucoup de détente et de sérénité.

Le peigne : il ne démêle pas les cheveux, mais permet un massage par acupressions de la tête (de nombreux méridiens passent au niveau du crâne, du cou, des cervicales ou de la nuque). Il s'utilise aussi sur les jambes (ses petites dents stimuleraient le réseau veineux).

Le masque : ce bel objet en perles de quartz rose, très froid, dégonfle les tissus. Il est lourd et son poids agit de la même façon qu'une couverture lestée pour soulager la fatigue après une dure journée.

Le cœur : poser ce bel objet sur le chakra du cœur serait très positif pour la peau et l'esprit.

2.

se masser soi-même, une jolie façon de s'aimer

Associer bons gestes et bienveillance amplifie les effets d'une crème, amincissante ou pas. Et aide à reprendre contact avec son corps. Nos conseils pour allier douceur et efficacité.

PAR ARIANE LE FEBVRE

De nombreuses femmes achètent des soins amincissants à la belle saison. Cela vous fait sourire ? Pourtant, cette ritournelle de printemps peut devenir un joli prétexte pour choyer son corps. C'est parfois le seul soin que l'on achète dans l'année et, bien appliqué, il est non seulement plus efficace – tout massage facilite la pénétration des actifs et stimule les échanges cellulaires –, mais peut aussi se révéler riche d'implication positive. Cet acte anodin se transforme alors en retrouvailles sensuelles avec soi et permet d'instaurer une nouvelle forme de bienveillance envers sa silhouette. Quelle que soit l'attente – perdre quelques centimètres, lisser la peau, galber les courbes… –, le résultat est toujours positif, car travailler ses tissus permet à la fois de mobiliser les graisses en surface et de se réapproprier son corps, de renouer avec l'essence de sa féminité. Traiter chaque parcelle de sa peau avec égard, elle le rendra au centuple. D'autant que le bien-être est merveilleusement contagieux. Se masser permet de mieux s'accepter, de développer une indulgence envers soi-même. « Plus les rondeurs sont cajolées, moins elles s'affirment, souligne Martine de Richeville, experte en remodelage corporel et autrice de *Plus jamais de cellulite* (Hachette pratique). Il s'agit d'éprouver à nouveau du plaisir à s'occuper de soi. Le toucher diffuse une grande paix intérieure. Se faire un joli grain de peau et des contours plus nets y concourt. »

Redécouvrir son corps

Avant l'application, frottez vos paumes l'une contre l'autre et laissez affleurer la chaleur de vos mains. Debout (pour que les tissus soient bien relâchés) dans la salle de bains, effleurez du bout des doigts les contours de votre corps – la forme des jambes, le creux de la taille, les rondeurs des fesses… –, à la manière d'un sculpteur. Les yeux fermés, oubliez le miroir. Les mains se placeront alors d'elles-mêmes, épou-

ISTOCKPHOTO.COM/PHOTOTAKE

sant instinctivement les pleins et les déliés. Une fois cette reconnaissance du terrain établie, prenez votre produit. Onctueux et odorant, il doit plaire et se prêter au massage. Les baumes, crèmes ou sérums s'appliquent directement sur une peau bien sèche. Les huiles peuvent s'utiliser sur peau humide, au sortir de la douche : l'eau « perlant » à la surface de l'épiderme les aidera à pénétrer plus vite.

Réoxygéner sa peau

Le soin amincissant s'applique sur toutes les zones, pas seulement les plus « sensibles ». L'élimination passe par les circulations sanguine et lymphatique. Tout ce qui stimule la circulation dite « de retour » encourage le déstockage des graisses. Commencez par la voûte plantaire – cela décongestionne tout le corps – et remontez le long des jambes. Effectuez des pressions sur le creux poplité (à l'arrière du genou), en cas de jambes lourdes. Poursuivez par les fesses et les bras, des coudes vers les épaules, en suivant le dessin des muscles. Terminez par le ventre, où convergent toutes les émotions. Répétez chaque manipulation plusieurs fois (cinq fois, si possible) et accompagnez-les de respirations abdominales : gonflez le ventre en inspirant profondément, ce qui dénoue le diaphragme.

Pétrissage, palper-rouler, friction… Le massage amincissant est toujours plus appuyé qu'un autre. Il doit atteindre l'hypoderme – où se trouvent les cellules graisseuses –, couche la plus profonde de notre tissu cutané, qui se situe juste avant le muscle. La pression doit donc être ferme, mais non douloureuse. Il s'agit d'oxygéner des zones compactes, mais aussi de réveiller leur microcirculation, car, souvent froides, elles sont mal irriguées. En générant un afflux sanguin, le massage va les réalimenter. « Un tissu qui n'est pas oxygéné se rigidifie, rien n'y circule, ni le sang ni l'énergie, explique Martine de Richeville. Il devient dur, fibrosé, inerte, il faut littéralement le ranimer, le ramener à la vie ».



2.

se masser soi-même, une jolie façon de s'aimer



ISTOCKPHOTO.COM/EMILM

la beauté du geste

● **Les pétrissages :** ils s'effectuent surtout sur le ventre, à pleines mains, verticalement et avec tous les doigts. Commencez par de gros pincements puis, progressivement, saisissez autant de peau que possible et malaxez plus en profondeur, en compressant les amas graisseux entre les doigts. Exercez un mouvement de torsion, comme lorsque l'on pétrit une boule de pâte. La chair s'attendrit. Les rougeurs témoignent de l'efficacité du massage.

● **Les cercles :** vous pouvez réaliser des cercles de plus en plus grands autour du nombril, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit). Au niveau des fesses, effectuez des frictions circulaires poings fermés, avec le plat des phalanges, de bas en haut.

● **Le palper-rouler :** plus technique, il est idéal sur les cuisses et les poignées d'amour. Formez un bourrelet de peau entre les pouces et les autres doigts réunis. La prise doit se faire aussi profondément que le permet le tissu cutané. Soulevez ce pli et faites-le rouler avec les mains, en déplaçant les pouces et en vous servant des autres doigts comme d'un appui. À réaliser à l'horizontale, de la face externe de la cuisse vers la face interne. Terminez par une étreinte de réunification : croisez les bras autour de la taille et des épaules. Enfin, saupoudrez la peau d'un voile de poudre pour le corps. ●

la thalasso psychologies

Pour nourrir son corps et son esprit



Plutôt charme de la Bretagne ou soleil de la Côte d'Azur ?

La thalasso Psychologies s'adapte à vos envies avec deux programmes sur mesure.

Votre programme

- soins de thalassothérapie
- massages
- modelages
- enveloppements
- conférences et ateliers

+ accès libre et gratuit au Spa marin



*Meilleur tarif : pour toute réservation 2 mois avant votre cure, sur certaines dates et chambres (voir brochures).

Antibes



- Du 3 au 9 avril
- Du 12 au 18 juin
- Du 2 au 8 octobre
- Du 20 au 26 novembre
- Du 27 novembre au 03 décembre

INFOS ET RÉSERVATIONS :

- Par téléphone au : 01 48 88 89 90
- Par mail à : inforeservation@thalazur.fr

Carnac



- Du 8 au 14 mai
- Du 9 au 15 octobre
- Du 16 au 22 octobre
- Du 13 au 19 novembre

INFOS ET RÉSERVATIONS :

- Par téléphone au : 02 97 52 53 54
- Par mail à : carnac@thalazur.fr

2.

cheveux les bons rituels

Comme pour notre peau, le « trop » est souvent l'ennemi du bien. Les clés pour retrouver une chevelure rayonnante et des routines saines ? La naturalité et la frugalité.

PAR VÉRONIQUE DEILLER

Un rituel « légèreté » pour les cheveux gras ou regraissant vite

1. Avant le lavage, décrypter les étiquettes

Si les shampoings ultra-performants sont désormais légion, un geste simple permet d'assainir durablement les cheveux gras : dépister les tensioactifs sulfatés. En effet, « les Sodium Lauryl ou Laureth Sulfate (SLS), et autres substances de cette famille sont très irritants », explique Julien Kaibeck, porte-parole de l'association Slow Cosmétique et auteur de *Slow Cosmétique pour toute la famille* (Leduc, 2017). « Or les personnes ayant les

ISTOCKPHOTO.COM/BYRYO



cheveux gras ont tendance à les laver plus souvent, ce qui irrite les glandes sébacées, qui produisent plus de sébum. C'est un cercle vicieux ! » Son conseil pour une chevelure purifiée : mélanger au shampoing sans sulfate deux gouttes d'huile essentielle de romarin officinal, détoxifiante et lipolytique (elle casse les graisses), et limiter le geste à trois puis deux lavages par semaine.

2. Brosser la chevelure quotidiennement

Souvent négligé, le brossage est pourtant un geste essentiel. Et pour cause : bien brosser ses cheveux – en utilisant une brosse en bois à picots souples – permet de répartir le sébum sur toute la longueur, d'éviter la « saturation du cuir chevelu, d'éliminer les cheveux destinés à tomber et de faire respirer la chevelure », poursuit le spécialiste.

3. Réaliser un bain capillaire à l'huile de nigelle

Appliquer de l'huile sur des cheveux gras. Le geste peut paraître contre-intuitif. Pourtant, « fluide et sèche, la nigelle est l'une des seules huiles végétales à avoir des composés aromatiques lipolytiques et antioxydants. Elle a par conséquent des vertus thérapeutiques sans effet graissant », indique-t-il.

➤

2.

cheveux : les bons rituels

Le bon geste

- Un soir par semaine, mouiller ses doigts de cette huile, les passer dans les cheveux en effleurant le crâne avec la pulpe des doigts, puis en « peignant » à la main les longueurs jusqu'aux pointes.
- Laisser poser toute la nuit en veillant à protéger sa taie d'oreiller.
- Rincer la chevelure à l'aide du shampoing.

Une routine hydratante pour les cheveux secs et déshydratés

1. Préparer les cheveux au soin

Pour être bien hydratés, les cheveux secs ont à la fois besoin d'acides gras pour les nourrir et d'un élément aqueux pour les « regonfler ». Mais, avant tout, le shampoing doit préparer le cheveu au soin. Ainsi, laver ses cheveux deux à trois fois par semaine avec un shampoing neutre et deux gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang permet, dans un premier temps, de gainer, renforcer et protéger le cheveu.

2. Fabriquer un masque hydratant maison

Pour redonner souplesse et élasticité aux cheveux déshydratés, un duo naturel peut faire toute la différence. « D'abord, le gel d'aloe vera de bonne qualité. Riche en polysaccharides : il hydrate intensément le cheveu, souligne Julien Kaibeck. Ensuite, les huiles végétales d'argan, d'avocat ou de jojoba. En parfaite affinité avec les longueurs sèches, elles scellent cette hydratation pour les nourrir en profondeur. »

Le bon geste

- Dans un petit bol, mélanger deux cuillerées à soupe de gel d'aloe vera et une à deux cuillerées à café de l'huile végétale choisie (ou plus selon la longueur des cheveux).
- Répartir avec ses doigts sur l'ensemble des cheveux, comme précédemment.
- Laisser reposer sous une serviette au moins une heure ou toute la nuit avant de rincer au shampoing.

À réaliser deux fois par semaine en cure d'attaque, puis réduire à une application hebdomadaire.

Une cure nourrissante pour les cheveux crépus ou cassants

1. Choisir un shampoing « bienveillant »

Sans tensioactifs sulfatés, le shampoing facilite le démêlage en rendant le cheveu moins poreux et prévient les irritations. C'est donc aussi sur lui que nos cheveux fragiles doivent miser !

2. Appliquer une émulsion hydratante minute après chaque lavage

Pour rendre les longueurs moins cassantes et faciliter là encore le démêlage, il est conseillé d'enduire les cheveux mouillés après le shampoing de quelques gouttes de gel d'aloe vera et, pour moitié moins, d'huile végétale d'avocat, d'argan ou de jojoba (au choix), avant de démêler et de sécher (à froid ou à la serviette, en douceur) sans rincer.

3. S'offrir un masque ultra-hydratant

Prolonger les bienfaits de l'émulsion, sculpter les boucles… Rien ne vaut un masque nourrissant pour redonner vie à ces cheveux si fragiles !

Le bon geste

- Faire fondre au bain-marie deux cuillerées à soupe de beurre de karité non raffiné et une cuillerée à soupe d'huile de coco, puis remuer et laisser tiédir une bonne dizaine de minutes.
- Avant que la préparation ne refroidisse, appliquer le soin en massant le cuir chevelu avec la pulpe des doigts, en peignant les longueurs à la main et en insistant bien sur les pointes.
- Laisser poser toute la nuit, puis rincer le matin lors du shampoing.

> Quelques gouttes de gel d'aloe vera pour rendre les longueurs moins cassantes

ISTOCKPHOTO.COM/FOTODUETS



coloration : le règne du végétal

Naturelle, moins agressive, la coloration végétale se démocratise. Voici ce qu'il faut savoir avant de se lancer.

PAR AURÉLIA HERMANGE-HODIN

La coloration végétale c'est quoi ?
Un mélange d'eau chaude et de pigments naturels issus de plantes tinctoriales comme le henné, le café, le curcuma ou le thé. Contrairement aux agents chimiques qui composent la coloration classique, ces ingrédients naturels ne pénètrent pas la fibre, mais gainent le cheveu et laissent apparaître la couleur d'origine, qu'elles rendent plus intense et plus brillante. Attention à la composition de votre produit : certaines colorations se revendiquent végétales, mais contiennent des éléments chimiques en plus des ingrédients botaniques, et s'apparentent donc davantage à des colorations dites douces.

Combien de temps dure-t-elle ?
Comptez de quatre à six semaines, contre huit pour une coloration classique. Mais si le résultat s'estompe plus rapidement, il atténue également l'effet repousse, car la coloration végétale teinte de façon plus subtile et homogène, et vieillit donc de façon plus harmonieuse. Sans compter que les pigments végétaux qui comblent les brèches du cheveu pendant la pose sont un vrai gage de brillance. Dernier avantage : les cuirs chevelus facilement irrités, voire allergiques, tolèrent généralement très bien les pigments végétaux.

nos coups de cœur

À la maison
Color Herbalia, Garnier, 12,90 €.
Coloration aux plantes ayurvédiques, Emblica, 11,90 €.
Ma box couleur Start, Biocoiff', 70 €.
Coloration végétale bio, Aroma-Zone, 7,50 €.
Soin colorant 100 % végétal, Logona, 13,15 €, en magasins bio et sur bleu-vert.fr.

En salon
Coloration Ivive, René Furterer, à partir de 60 €. Rendez-vous sur rene-furterer.com.
Coloration Eos, Wella, à partir de 45 € dans les salons agréés.
Coloration Botanéa, L'Oréal professionnel, à partir de 49 € dans les salons agréés.

Couvre-t-elle parfaitement les cheveux blancs ?
Elle ne les couvre pas entièrement, car elle reste translucide, il vaut donc mieux éviter d'y avoir recours sur une chevelure déjà passée au poivre et sel. « On obtient d'excellents résultats jusqu'à 50 % de cheveux blancs, explique-t-on chez Romain Colors, spécialiste de la coloration végétale. Surtout sur une chevelure châtain clair à châtain. Mais cette technique ne permet pas de foncer de plus d'un ton et ne peut pas du tout éclaircir, puisqu'elle ne pénètre pas à l'intérieur de la fibre capillaire pour en modifier les pigments. En clair, une brune ne pourra jamais devenir blond vénitien avec une coloration végétale ! En revanche, on peut ajouter des reflets, travailler la profondeur ou améliorer l'éclat et la brillance. »

Un retour vers la coloration classique est-il possible ?
Oui, mais il doit se faire très progressivement, surtout si le but est de faire un balayage. En effet, après une coloration végétale, la fibre a de grandes chances de contenir des pigments d'indigo. Or la décoloration révèle les pigments jaunes du cheveu. Et du bleu mélangé à du jaune… ça donne du vert !

2.

« Jouer avec les couleurs, jouer avec son visage, jouer avec son image… Ce n'est pas un hasard si le maquillage attise à la fois le désir et la méfiance », analyse ce peintre, défenseur d'un « geste banal, en apparence seulement ».

PROPOS RECUEILLIS PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

camille saint-jacques

« en se maquillant, on ne se fuit pas,

bio

CAMILLE SAINT-JACQUES

Peintre et professeur de lettres à Colombes, dans les Hauts-de-Seine, il a commencé par s'intéresser à la paresse (*Notre paresse, vice et vertu,* éditions Autrement), avant de consacrer un ouvrage au maquillage, *Éloge du maquillage, du cosmos aux cosmétiques* (Max Milo).

Pourquoi faire l'éloge du maquillage comme s'il fallait le défendre ?

C.S.-J. : Le maquillage a toujours été attaqué par les penseurs, de Platon à Ovide, en passant par Socrate, qui le comparait à une misérable tromperie, jusqu'à Baudrillard. De manière expresse ou tacite, il y a toujours eu, et il y a encore, cette idée construite sur la peur : le maquillage n'est qu'un artifice pour duper les hommes. Mais, et c'est un paradoxe qui ne manque pas de piquant, les hommes qui méprisent les artifices aiment aussi se laisser piéger par ces armes de séduction. Tout simplement parce que les efforts des femmes pour se rendre



on se cherche »

désirables sont, pensent-ils, la preuve de leur importance : ils sont au cœur de leurs préoccupations et, bien sûr, cela est très valorisant.

Le maquillage n'est pas seulement attaqué par les hommes, il l'est aussi par les femmes. Pourquoi ?
C.S.-J. : En effet, il fait l'objet de critiques ou de mépris de la part des femmes qui ont intégré la peur des hommes. Ce sont celles qui vantent les mérites d'une beauté nue, naturelle, transparente. Une beauté rassurante pour les hommes parce que figée, permanente. En ayant toujours le même visage, la même image, on dit à l'autre : « N'aie pas peur, je serai toujours celle que je suis maintenant. » Il y a aussi, chez de nombreuses femmes, une difficulté à assumer le maquillage comme un plaisir esthétique ou sensuel. Le désir de se disculper était très présent dans les nombreux témoignages que j'ai recueillis, alors que je travaillais à mon livre : « Je me maquille à peine », « uniquement pour sortir », « juste un soupçon de poudre ou un gloss transparent ». Il y a aussi un désir de banaliser le geste, de le rendre automatique. De nombreuses femmes disent : « Je me maquille par habitude », « juste pour avoir bonne mine »... Il y a là un vide, un blanc de la pensée, le propos est banal, il n'y a pas ou peu d'implication personnelle. ➤

2.

« en se maquillant, on ne se fuit pas, on se cherche »

➤ **Cela s'explique peut-être parce que le maquillage est considéré comme un acte futile ou une preuve de soumission au désir des hommes ?**

C.S.-J. : Il y a sans doute beaucoup de cela, de manière plus ou moins inconsciente. Le mépris, le rejet du maquillage de la part de certaines femmes traduit aussi une inquiétude liée à la rivalité sexuelle. Celle qui se maquille se dédouble, elle peut jouer à être toutes les femmes, son pouvoir de séduction est démultiplié. Elle est donc une menace que le mépris tente de neutraliser. Mais le maquillage ne saurait être réduit à la seule dimension de « séduction ». L'étymologie du mot « cosmétique » nous apporte un éclairage intéressant. Il vient de « cosmos ». Le cosmos, par opposition au chaos, c'est l'univers ordonné. L'expression « se refaire une beauté », lorsqu'une femme va se maquiller ou se remaquiller, ne dit pas autre chose : il s'agit de remettre de l'ordre, de l'harmonie, de recomposer un visage. Il y a dans cette démarche le désir de rétablir de manière visible une identité qui nous échappe. C'est ce qui me fait dire qu'en se maquillant on ne se fuit pas, on se cherche. Ce n'est pas un hasard si, en prison ou dans les unités de soins palliatifs, on propose aujourd'hui des cours de maquillage. On voit bien qu'il y a là quelque chose qui touche à l'être et au désir. Désir de vivre ou de revenir à la vie. Il sert à faire émerger des identités profondes – surtout quand elles ont été mises à mal par la maladie, la prison ou la dépression – et à les socialiser. Ce n'est pas futile, c'est essentiel : l'essence de l'être cherche à s'exprimer, à se montrer, à triompher du chaos.

Certaines femmes maquillent de préférence leurs yeux, d'autres leur bouche, d'autres encore leur peau... Quels messages envoient-elles ?

C.S.-J. : Encore une fois, parce que je suis également peintre, j'associe le maquillage à la peinture. Ce n'est pas parce qu'une partie de la toile est restée vierge, sans dessin ni couleur, qu'elle est laissée en friche, abandonnée. Maquiller la bouche, c'est aussi, par contraste, mettre en valeur les yeux et réciproquement. Tout se joue dans le voilé-dévoilé, mais chaque partie compte dans la composition finale. La bouche évoque, bien sûr, la sensualité, la sexualité, la gourmandise ; les yeux sont des capteurs d'attention, un appel à l'échange, tandis que la peau exprime notre vitalité, notre santé. Une peau fraîche, un teint lumineux disent : « Je suis en forme, je vais bien. » C'est pourquoi, dans le monde du travail, un beau teint, une peau sans trop de rides et sans boutons est une façon d'affirmer : « Je suis efficace, énergique, productive. »

Chaque époque a son maquillage. Aujourd'hui, la mode est au *nude,* le « nu », ce maquillage sophistiqué mais invisible de la peau, des yeux et de la bouche. Quel fantasme cache cette tendance ?

C.S.-J. : Je vois, paradoxalement, dans cette promotion du « nu », la recherche d'une uniformisation de la femme ; d'ailleurs, et c'est amusant, en inversant les lettres on trouve « un ». On pourrait croire que le naturel, même très sophistiqué, laisse émerger la singularité de chacune. Il n'en est rien. Avec cette transparence, ce visage offert, on revient à ce fantasme de la femme que l'on peut lire et saisir, une bonne fois pour toutes. Parler de « nu » à propos d'un visage, ce n'est pas innocent. C'est à la fois une manière de l'érotiser tout en le contrôlant. Or, jouer avec les couleurs, les tons, les contrastes, mettre tantôt l'accent sur le teint ou les yeux ou la bouche, c'est multiplier les possibles de soi, et cette multiplicité est l'essence même du féminin. Se maquiller, c'est accepter et donner à voir sa singularité et son hétérogénéité.



ISTOCKPHOTO.COM/MINDFUL MEDIA

un peu, beaucoup… ou pas du tout

« Je me force à mettre un peu de poudre le matin, un soupçon de rouge à lèvres, à souligner mes yeux. Tout part dans la journée et je ne me remaquille (presque) jamais. Le week-end, si je ne sors pas, je ne me maquille pas. Bref, je le fais plus par habitude ou par obligation que par plaisir. J'adorerais être assez sûre de moi pour ne pas en éprouver le besoin. Je suis fascinée par les belles femmes qui restent naturelles. » **Hélène, 54 ans**

« J'aimerais me trouver belle sans maquillage. Mais comme je me trouve fadasse, je me maquille tous les jours ! Du mascara pour foncer mes cils et de la poudre cuivrée. Parfois du blush, mais il faut que ça ait l'air naturel, genre : "Hop, je me réveille comme ça !" Le rouge à lèvres, c'est juste pour sortir et qu'on me dise : "Ouah, t'es jolie dis donc ce soir !" » **Laurence, 36 ans**

« Le matin, je me maquille pour moi. Cinq minutes de plaisir : le gros pinceau caresse ma peau, le gloss fond sur mes lèvres… Le soir, en quittant le bureau, je me remaquille pour mon amoureux. J'efface la fatigue de la journée et je me dis : "Maintenant, c'est à nous !" Comme si nous nous étions rencontrés il y a vingt jours à peine. Demain, cela fera tout juste vingt ans ! » **Patricia, 43 ans**

« Depuis que nous vivons masqués, je ne me maquille plus beaucoup. Le fond de teint tache, le rouge s'efface… Restent les yeux. Comme on ne voit plus qu'eux, je les souligne d'un trait d'eye-liner noir. Très noir. Sinon, j'aurais l'impression d'être à l'hôpital. » **Claire, 38 ans**

« Je me maquille pour jouer avec les produits, parfois aussi pour rattraper les dégâts, genre nuit trop courte. Je le fais tous les jours, mais légèrement ; c'est un geste social, une manière de prendre au sérieux mon "rôle" au bureau. Quand je sors, en revanche, j'utilise : enlumineur pour le teint, fard à paupières, gloss ou rouge à lèvres, mais j'ai toujours peur d'en faire trop. » **Ada, 26 ans**

« J'entretiens un rapport passionnel avec le rouge à lèvres. Pendant des années, je n'ai porté que ça : des rouges très rouges ou des bruns. Aujourd'hui, je me trouve plus belle sans. Curieusement, en vieillissant, je crains moins de ne pas me maquiller. Peut-être parce que je me réconcilie avec mon image au naturel. Ou parce que je redoute moins le regard des autres. » **Violaine, 41 ans**

« Ado, je mettais du khôl. J'aimais ce rituel : fermer les yeux, laisser glisser le bâtonnet, les ouvrir un peu larmoyants et soulignés de noir. Aujourd'hui, je ne me maquille plus du tout, j'aurais l'impression de ne pas être moi. J'utilise juste une crème hydratante et je guette les premiers rayons du soleil pour avoir bonne mine. » **Paule, 45 ans**

« Quand je suis maquillée, les gens ne peuvent pas lire mes pensées ! J'exagère, mais pas tant que ça. Sans fond de teint, sans rose aux joues et sans trait de crayon noir aux yeux, je me sentirais vulnérable. » **Louise, 28 ans** ●

2.

Et si vous profitiez de ces quelques minutes chaque matin pour vous réconcilier avec votre image et laisser émerger votre singularité ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

osez le maquillage bienveillant

C'est un moment banal, répété chaque matin. Notre visage nu encadré dans un miroir, les gestes qui se suivent et se ressemblent. Le soin de jour appliqué comme on cirerait un meuble, le coup de blush comme on chasserait la poussière. Des automatismes désincarnés. Vus de loin, à peine sentis. Ce reflet peut, à l'inverse, être travaillé par d'inlassables perfectionnistes telle une œuvre d'art. Usant de tous les trucs et astuces pour faire de leur image un bouclier étincelant. Dans les deux cas, le visage est appréhendé comme une surface à rendre présentable ou à sublimer. Rarement comme le cœur de notre singularité, le messager de notre histoire.
Si nous changions de regard sur nous, si nous acceptions avec tendresse notre image, nous nous traiterions mieux, nous sauterions à pieds joints par-dessus les raisonnements binaires : beau/pas beau, à la mode/ringard, sexy/pas sexy, jeune/vieux. Nous ne penserions plus à nous camoufler, à nous transformer ou encore à négliger de nous regarder. Nous nous maquillerions avec bienveillance, c'est-à-dire en prenant soin, dans la douceur et le plaisir, de ce qui fait de nous quelqu'un d'unique. Nous vous proposons quatre expériences pour changer une habitude mécanique en rituel de réconciliation avec soi.

Regardez-vous vraiment

Démaquillez-vous lentement face à votre miroir. Portez votre attention sur la couleur, l'odeur, la texture des produits que vous utilisez. Demandez-vous s'ils vous conviennent. Concentrez-vous ensuite sur vos sensations et vos émotions pendant que vous les appliquez : détente, plaisir, indifférence, impatience, gêne. Fermez les yeux et passez lentement le bout de vos doigts sur votre visage : sentez votre peau, les reliefs, les creux, les os sous la peau, puis ouvrez les yeux et regardez-vous dans le miroir. Prenez conscience que votre visage, c'est vous, et seulement vous. Et à ce titre, il est précieux et beau, quels que soient les critères esthétiques du moment – qui, d'ailleurs, varient d'une culture à l'autre et d'une époque à l'autre. Enfin, souriez-vous comme vous souririez du fond du cœur à quelqu'un que vous aimez. Ce moment peut faire remonter des émotions négatives fortes, des souvenirs, des mots. Laissez-les venir et

ISTOCKPHOTO.COM/ETERNALCREATIVE



s'exprimer. Ils représentent tout ce qui a parasité votre relation avec vous-même et qui va s'atténuer progressivement dans le processus de réconciliation.

N'ayez pas peur de changer

Vous avez osé vous offrir de nombreux produits. Sans tomber dans une introspection excessive, posez-vous à présent quelques questions. Vous plaisez-vous ? Est-ce vraiment vous ? Quel message envoyez-vous ? Vous convient-il ? Il se peut que le style qui vous a convaincue et séduite tranche avec votre image et avec vos codes habituels. Si c'est le cas, il va falloir surmonter vos résistances. Commencez par tester ce maquillage chez vous, en n'oubliant pas de vous regarder souvent dans le miroir pour avoir confirmation, ou pas, de votre choix. Faites bien la différence entre ne pas oser changer et ne pas être convaincue par le bien-fondé du changement.

Apprivoisez votre style

Changer un peu ou beaucoup son maquillage impacte l'image que l'on a de soi et que les autres ont de nous. Dans la phase d'appropriation, il est donc important de se tenir loin des réflexions et des regards scrutateurs des proches. Si le changement est radical, testez votre nouveau style en vous rendant dans un quartier où vous ne connaissez personne – sans oublier de vous regarder souvent, afin de vérifier qu'il vous convainc toujours. Enfin, votre nouveau maquillage vous obligera sans doute à repenser certaines pièces de votre garde-robe, en termes de style ou de couleur. N'ayez pas de peur, mais du plaisir : explorez !

Honorez votre visage

Vous trouvez le terme excessif, trop narcissique ? C'est un tort. Dans le dictionnaire Le Robert, « honorer », c'est « traiter avec beaucoup de respect et d'égards ». Vous vous devez au moins cela. Pour cultiver la bienveillance et le respect envers soi, il faut simplement ralentir ses gestes et porter son attention sur ses sensations. Plus on est présent à soi, mieux on se traite. Vous ne perdrez pas de temps en ralentissant, mais vous ferez de mieux en mieux et avec davantage de plaisir ces gestes qui, de routine, deviendront des rituels. Concentrez-vous sur chaque étape et prenez le temps de vous regarder à la fin de chacune d'elles. Puis accordez-vous quelques secondes pour vous sourire avant de quitter le miroir. Vous constaterez que vos gestes seront plus respectueux et que vous commencerez à vous sentir en paix avec votre visage. Ce sentiment d'acceptation profonde vous rendra plus confiante et donc plus sûre de vous. ●

Merci à Anne-Marie Benoit, psychanalyste et psychothérapeute.

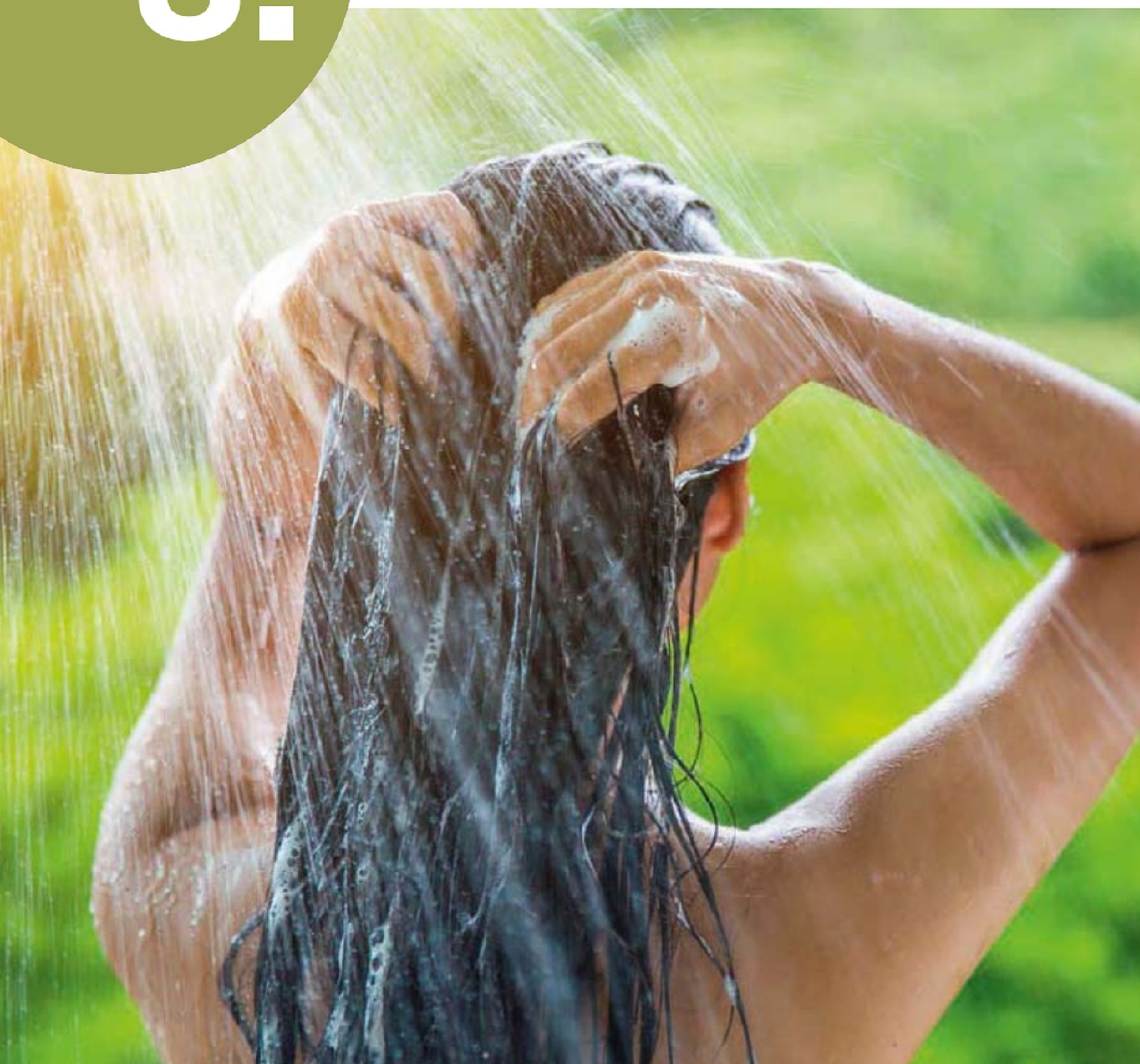


prendre soin de la planète

Se faire du bien sans abîmer le monde qui nous entoure : revendiquer une beauté libre, c'est aussi soutenir une beauté en cohérence avec notre nature profonde. Les ingrédients douteux, les emballages plastiques en pagaille, les injonctions contradictoires nous fatiguent ? Allégeons-nous, engageons-nous et mettons de l'éthique dans nos cosmétiques.



3.





arrêtons de gaspiller

Trop d'eau, de chaleur, de produits, d'emballages… Dans la salle de bains, hygiène et détente ne prennent pas toujours soin de la Terre. Pourtant, elle aussi a besoin d'énergie et de pureté !

PAR AGNÈS ROGELET

ISTOCKPHOTO.COM/TORWAI, PACAWACA, VLADIMIRGERASIMOV





Plus qu'une pièce dédiée à l'hygiène et à la propreté, la salle de bains est ce lieu de détente et d'esthétisme où nous aimons méditer, voyager et… retrouver la nature ! Parce qu'ils supposent d'opérer un tri sélectif des produits de beauté et des gestes d'hygiène vraiment essentiels, les rituels que nous vous proposons dans les pages qui suivent vous nettoient aussi l'esprit. Vous renouez avec des recettes traditionnelles revues au goût du jour ou vous vous tournez vers la modernité des technologies « vertes ». Et votre corps en tire profit.

Vous trouverez sans mal de quoi transformer votre intention en geste concret. Premier bon réflexe ? Reconstituez le chemin de votre brosse à cheveux, de votre dentifrice, de votre crème de jour : matière première, énergie, pollution au niveau de la fabrication, de l'emballage, du transport, du stockage, de la distribution, impact sur l'environnement après consommation… Il y a déjà beaucoup à faire. Une goutte d'eau dans l'océan ? Non : les petits ruisseaux font les grandes rivières ! Et voyez ces premiers gestes comme une graine semée pour votre bien-être futur. ➤

3.



Dans la baignoire

Limitez les bains

Ils consomment jusqu'à cinq fois plus d'eau qu'une douche de cinq minutes avec fermeture du robinet pendant le savonnage. Or, il est probable que l'on connaisse de plus en plus de périodes chaudes en France et que les nappes phréatiques n'arrivent donc plus à se reconstituer suffisamment pour que nous puissions tous puiser de l'eau avec insouciance. C'est pourquoi l'été, dans certaines régions (le sud de la France, notamment), les agriculteurs et les habitants sont invités à y recourir avec parcimonie. Une douche économise de l'eau chaude, donc l'énergie (électricité, gaz, fioul) nécessaire à la chauffer, ce qui permet ainsi de préserver des ressources non renouvelables. Pour le bain des enfants, ne remplissez la baignoire qu'au tiers.

Achetez un seul shampoing

Pour bébé, pour cheveux colorés, antipelliculaire, démêlant… Avez-vous réellement besoin de cumuler les flacons ? Si vous n'avez pas de problème particulier de cheveux, optez pour un seul shampoing, en format familial et si possible « deux en un » (shampoing et après-shampoing). Évitez la promotion « trois dont un gratuit » conditionnée sous film plastique ou blister qui, le plus souvent, ne sont pas recyclables. Si vos cheveux sont trop ternes, agissez d'abord sur le stress, adoptez une alimentation équilibrée et effectuez un massage du cuir chevelu.

Redécouvrez le savon

Le gel douche contient des parfums synthétiques, des agents tensioactifs et des conservateurs parfois peu biodégradables. Sans compter le flacon plastique à jeter ! Du contenu au contenant, il suppose de recourir au pétrole, une énergie dite fossile (car elle provient de roches issues de la fossilisation d'êtres vivants), non renouvelable… et dont certains experts programment une grande raréfaction d'ici quarante à soixante ans. Même si l'association Cosmébio certifie des gels douche à base de produits naturels, le savon, par essence, lave mieux et empêche le développement des bactéries et des champignons. Il se rince sans laisser de film sur la peau. Préférez-le à base de végétaux (aux algues, à l'huile d'olive…). Et appliquez une huile ou une crème hydratante après.

Au lavabo

Rasez-vous à l'économie

Les hommes attentifs à leur peau le confirment : le rasage manuel est plus long qu'avec un rasoir électrique ou à piles, mais il est aussi plus doux, plus réussi et plus écolo. Bannissez les rasoirs jetables. Remplissez le lavabo à moitié pour économiser l'eau chaude. En effet, un rasage « au fil de l'eau » consomme quelque dix-huit litres ! Gaspiller cette eau potable implique de la traiter en station d'épuration comme si elle était polluée, opération coûteuse pour l'environnement. Évitez la mousse à raser (qui nécessite plus de rinçage, et les aérosols ne sont pas toujours recyclables). Le mieux : étaler un savon à barbe bio avec un blaireau (au manche en bois !). Ce dernier favorise l'élimination des cellules mortes de l'épiderme et permet de soulever les poils en effectuant des mouvements circulaires réguliers.



Brossez-vous les dents avec du bois ou du bambou
Les dentistes conseillent de changer de brosse à dents tous les trois mois au minimum. Préférez une brosse à tête changeable, cela économise des manches non recyclables, car souvent bicolores et composés de deux plastiques différents. Comme la marque Bioseptyl qui propose des manches en plastique recyclés ou en bois, ainsi que des brosses adaptées. Des services d'abonnement sont mis en place pour recevoir de nouvelles têtes chez soi sans avoir à y penser. Bien sûr, coupez l'eau pendant le brossage et utilisez un verre à dents !

Nettoyez votre visage… et vos carrés à démaquiller
Abandonnez les lingettes. Toutes : solaires, hydratantes, rafraîchissantes, nettoyantes… Même si elles permettent souvent d'économiser de l'eau, leur utilisation quotidienne génère vingt fois plus de déchets qu'un nettoyage classique. Préférez le carré à démaquiller lavable. Dans le même esprit, pensez coton bio pour les serviettes de toilette et l'hygiène intime. Et nettoyez vos oreilles à l'aide d'une serviette humide ou d'un cure-oreille en bois de hêtre (Oriculi, 4,50 euros chez Lamazuna) ou réutilisable (LastSwab, 9,95 euros sur lastobject.fr) qui permettent de retirer en douceur l'excédent de cérumen.



Vous pouvez aussi…

Accessoiriser vos robinets
Vérifiez auprès de votre magasin de bricolage que les équipements qui suivent sont compatibles avec votre installation.

- Un pommeau de douche économique peut réduire la consommation d'eau de 50 %. Mais optez pour un débit supérieur à trois litres par minute (environ 20 euros). Même économie avec un réducteur de débit qui permet de conserver son ancien pommeau (environ 10 euros).
- Un stop douche, bouton interrupteur à fixer entre la pomme de douche et le flexible, arrête le débit le temps du savonnage. Économie : vingt litres par minute (environ 15 euros).
- Un robinet mitigeur et/ou thermostatique (à partir de 40 euros) : à force d'ajuster la température de l'eau en manipulant un robinet classique, on en gaspille une grande quantité.
- Un aérateur (ou mousseur ou brise-jet) : il diffuse des bulles d'air à la place d'une partie de l'eau sans réduire la pression (économie de 30 à 40 %). L'écoulement semble plus « onctueux » (5 à 10 euros).

Traquer les fuites
Relevez le compteur d'eau avant de vous coucher et vérifiez dès votre réveil s'il indique le même chiffre. Le gaspillage issu des fuites représente 20 % de notre consommation. On estime une fuite de robinet à cent vingt litres par jour ! Quant aux six cents litres quotidiens d'une fuite de chasse d'eau, ils pourraient couvrir les besoins journaliers d'une famille de quatre personnes.

Bannir les produits toxiques

- Évacués dans les toilettes ou dans les lavabos, les détergents, l'eau de Javel, les antibactériens et autres lingettes finissent dans les rivières et la mer, faute d'avoir pu être traités dans les stations d'épuration. Revenez aux éponges et aux recettes de grand-mère.
- Abusez du vinaigre blanc pour la céramique, les sols (chauffez-le et ajoutez du citron, bactéricide), les miroirs (mélangez-le avec de l'eau dans un vaporisateur).
- Et du bicarbonate de soude : pour nettoyer les chromes (cinq cuillerées à café par litre d'eau tiède, frottez avec un chiffon sec), attaquer le tartre et le calcaire.
- Pour éviter les bouchons dans les canalisations, diluez une demi-tasse de chaque dans trois litres d'eau bouillante avec une pincée de sel. Si l'eau s'écoule toujours mal, utilisez une ventouse ou dévissez le siphon.

3.



comment mettre de l'éthique dans ses cosmétiques

ISTOCKPHOTO.COM/RIDOFRANZ

Prendre soin de soi tout en préservant la planète, tel est le nouvel enjeu. Claire Sejournet, autrice en 2020 de *Mettre de l'éthique dans ses cosmétiques*, donne des clés pour se repérer.

PROPOS RECUEILLIS PAR AUDREY TROPAUER

Pourquoi préférer des cosmétiques éthiques ?

C.S. : On ne réalise pas toujours la quantité de produits que l'on met sur sa peau en une journée, même sans se maquiller : savon, shampoing, après-shampoing, dentifrice, lait pour le corps, crème pour les mains, nettoyant visage, crème visage, etc. Tout cela peut créer un « effet cocktail » de molécules indésirables, tels que les perturbateurs endocriniens, les allergènes, et autres produits issus de la pétrochimie. Se sentir concerné par sa santé et celle de ses proches, vouloir faire attention à la planète en réduisant la quantité de plastique et avoir envie de rendre le monde meilleur en s'assurant que les personnes qui fabriquent ces produits sont bien traitées et rémunérées sont autant de raisons qui poussent à choisir des cosmétiques éthiques. Bio, végan, *cruelty free,* équitable… Tous les chemins mènent à plus d'éthique en cosmétique !

Comment s'initier à la cosmétique bio ?

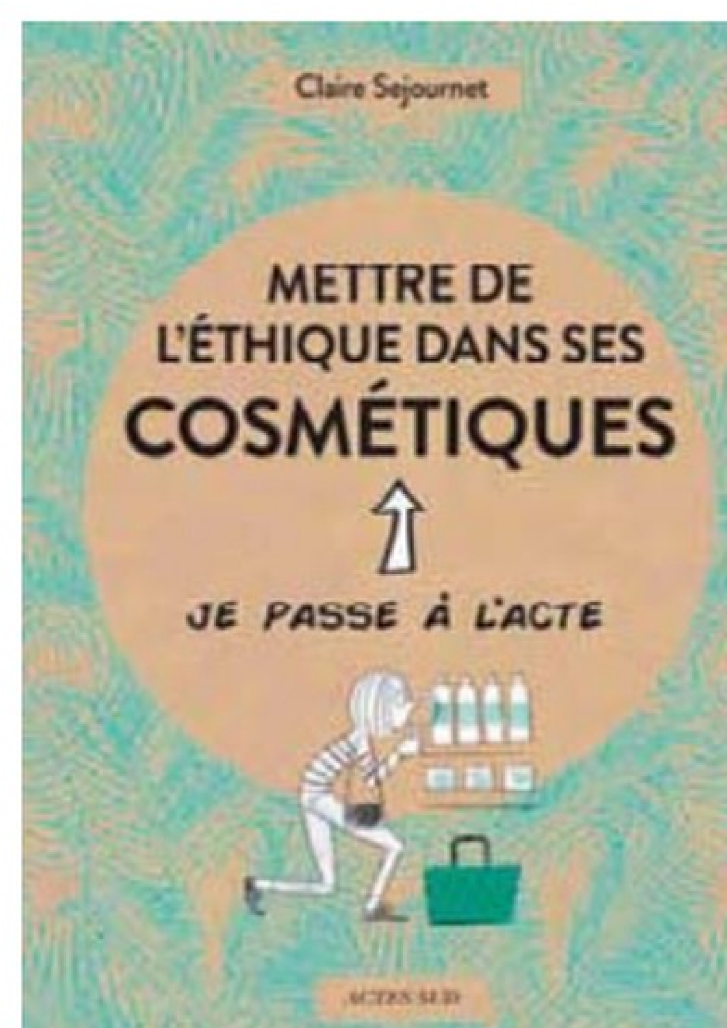
C.S. : Pour une première étape, le savon solide est un bon produit à tester en bio. Le plus souvent, il est aussi « zéro déchet », car peu emballé ou alors dans des boîtes en carton recyclable et/ou recyclé. Une fois que le bio est introduit dans sa salle de bains, cela peut devenir plus facile, comme un nouveau réflexe. Il suffit de choisir ensuite un shampoing solide ou une crème de jour bio. Un geste gratifiant, car c'est une bonne action que l'on fait dès le matin dans sa salle de bains. Quand on aime particulièrement un produit, il n'est pas évident de renoncer à son parfum et à sa texture pour passer au bio. Cependant, les marques labellisées Cosmos Organic [encadré page suivante] ont bien progressé sur la sensorialité de leurs produits. Le choix est vaste parmi les nouvelles marques, vous trouverez sûrement un bon compromis. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez faire vos courses dans un supermarché ou une parfumerie bio où tous les produits sont déjà sélectionnés. Il n'y a plus qu'à vous faire plaisir surtout qu'il y a souvent plus de choix que dans les supermarchés habituels où tout est mélangé.

Peut-on se fier au bio de supermarché ?

C.S. : D'une manière générale, les labels sont une bonne garantie. Ils attestent que la marque a respecté un cahier des charges sérieux et vérifié. On peut être sûr qu'il n'y aura pas d'ingrédients interdits ou de conservateurs controversés. Toutefois, il est préférable de se tourner vers une marque qui a été créée en bio dès l'origine, car elle sera a priori garante de toute la philosophie du bio. Les marques conventionnelles qui lancent une petite gamme certifiée bio pour se donner bonne conscience n'ont probablement pas l'engagement qui serait attendu dans le secteur.

Sur quel autre point faut-il être vigilant ?

C.S. : Certaines marques peuvent être labellisées bio et avoir des comportements contradictoires. On retrouve parfois d'énormes coffrets « cadeaux » avec plus de cartons et de plastique que de cosmétiques. Une marque certifiée devrait avoir une philosophie cohérente de protection de la planète et d'utilisation de matière plastique raisonnée. Il faut se méfier de ce qu'on appelle le *greenwashing* (donner une image écologique à une entreprise qui ne l'est pas). Quelques industriels mettent en avant la naturalité de leurs produits avec des mentions marketing qui ne correspondent à rien : des mots comme « naturel », « phyto » ou des images de plantes sur les emballages. Cela peut être vrai, mais il faudrait analyser la composition de chaque formule sur la liste INCI *(international nomenclature of cosmetic ingredients)* pour s'en assurer. Inscrite en petit dans un mélange de latin et d'anglais à l'arrière des flacons, elle n'est pas facile à déchiffrer. Heureusement, il existe aujourd'hui des applications pour la traduire : Yuka, INCI Beauty, Quelcosmetic. Quand on scanne les codes-barres avec son smartphone, elles analysent automatiquement les ingrédients et attribuent une note de 0 à 100. Les produits à base de pétrochimie sont très mal notés, car ils ➤



à lire

Mettre de l'éthique dans ses cosmétiques
de Claire Sejournet (Actes Sud, 2020).

➤ sont mauvais sur tous les plans : pour la planète parce que les résidus finissent dans la mer, et pour la peau parce qu'ils sont occlusifs et ne la laisse pas respirer.

Est-il préférable de fabriquer ses cosmétiques soi-même ?

C.S. : Pas forcément, car il y a beaucoup de freins. Il faut avoir le temps et l'envie de s'y mettre. Acheter tous les ingrédients et les ustensiles peut se révéler coûteux, et tout ne sera pas forcément utilisé. Enfin, le résultat ne sera pas toujours à la hauteur de vos espérances. C'est assez technique, il est impératif de respecter les règles d'hygiène, etc. Il est plus simple et tout aussi agréable de soutenir des petites marques de cosmétiques bio qui vous plaisent. Elles font souvent beaucoup d'efforts sur les packagings qui sont à la fois jolis et éco-conçus. ●

quelques chiffres

38 % des femmes de 15 ans et plus se disent attirées par les produits cosmétiques bio (baromètre de consommation et de perception des produits biologiques en France Agence Bio/Spirit insight, février 2019).

144 ingrédients indésirables (perturbateurs endocriniens, allergènes ou irritants) sont autorisés dans les produits cosmétiques en vente en France (« Le guide cosmétique », *Que choisir pratique*, n° 120, juin 2019).

Pour 70 % des consommateurs, le prix est un frein à l'achat de cosmétiques bio (Statista, 2016).

fiez-vous aux labels !

Il y a plusieurs façons d'être respectueux de la planète ou des animaux. Attention à ne pas les confondre : les cahiers des charges ne sont pas les mêmes. Ce n'est pas parce qu'un produit est végan qu'il est bio, et inversement…



Cosmos organic : c'est le label reconnu au niveau international. Les labels français Ecocert et Cosmebio certifient que les produits suivent son cahier des charges.



Cruelty free : ce petit lapin garantit que le produit ne contient aucun produit animal et qu'il n'a pas été testé sur les animaux.



Vegan : qui ne contient pas de produits animaux ou de produits exploitant l'animal (lait, miel, cire d'abeille).



Commerce équitable : cela peine à arriver en France en cosmétique.

WELEDA

Depuis 1921



SOINS NOURRISSANTS INTENSIFS NATURELS



Réparer, nourrir et apaiser

Votre peau a besoin d'un soin nourrissant intensif ? Les plantes médicinales **naturelles et bio** comme la pensée sauvage, le romarin bio, la camomille bio et le calendula bio confèrent à cette formule mythique et existant depuis 1926, un pouvoir nourrissant intensif pour les peaux sèches à très sèches. Un soin multi-usage pour une peau douce et naturellement apaisée.

UNE FORMULE MYTHIQUE

- Intensément nourrissante et apaisante
- Protège la peau du dessèchement
- Fragrance unique









3.



3 bonnes raisons de passer au parfum bio

Bien que plus difficiles à formuler que les parfums classiques, les fragrances naturelles rivalisent aujourd'hui avec celles de la parfumerie tradi.

PAR AUDREY TROPAUER

ISTOCKPHOTO.COM/MEDIAPHOTOS. DR

Les Français seraient tentés par le parfum bio ou naturel mais, dans les faits, très peu franchissent le pas. Premier écueil, il aurait un sillage moins subtil que les fragrances classiques. Il est en effet bien plus difficile à élaborer, car les parfumeurs sont privés de toutes les notes synthétiques traditionnelles. L'orgue à parfums naturel ne dispose que d'environ trois cents notes, contre plus de trois mille en parfumerie traditionnelle ! L'autre frein serait aussi un problème de notoriété : ces fragrances naturelles étaient jusqu'à présent proposées quasi exclusivement par des marques de niche, dans de petites boutiques ou sur des sites Internet qui communiquent peu et n'étaient connus que des initiés. Mais ça, c'était avant.

Proportions et contrastes

Les avancées technologiques permettent de développer des parfums de qualité et les grandes marques s'y s'intéressent de plus en plus. Les fragrances naturelles ne sont plus les soliflores dont l'odeur évanescente disparaît à peine dans l'air. « Nous avons dépassé l'époque où seules les huiles essentielles faisaient les parfums », explique la nez Irène Farmachidi. En naturel, elle a notamment créé la Cologne fraîche méditerranéenne de Bio-Beauté by Nuxe et des fragrances pour la marque de luxe Ormaie. « Un parfum est avant tout une composition, même lorsqu'il est naturel », dit-elle. Construire une fragrance est un subtil jeu de proportions et de contrastes entre la tête, le cœur et le fond. « C'est cette complexité qui crée l'émotion », confie Christian David, fondateur des parfums Honoré des Prés, une marque 100 % naturelle qui respectent la charte Ecocert.

Une distillation de plus en plus performante

Malgré le peu de notes disponibles, l'orgue à parfums naturels s'étoffe progressivement grâce à de récentes techniques de distillation sans chimie. L'extraction au CO_2, technique qui se pratique à froid, sans abîmer les matières premières et sans solvant, permet de recréer les notes de baies roses ou de cardamome par exemple, ou même de donner une facette « animale » grâce à l'extrait d'ambrette, le musc végétal. « En associant le benjoin avec la vanille, la nez Olivia Giacobetti a apporté de la tenue et un sillage sensuel à notre eau de parfum Vamp à NY », précise Christian David. Adieu parfum basique et évanescent : la composition et les notes utilisées influent sur la tenue et le sillage du parfum. Les contraintes supplémentaires imposées par le cahier des charges du bio poussent les nez à exceller dans l'art de la parfumerie naturelle. Et l'usage de l'alcool de blé certifié biologique permet encore d'augmenter le taux de naturalité du parfum.

L'avènement de l'aroma-parfumerie

D'autres marques cumulent les effets bienfaisants. Pour Aimée de Mars, un parfum sert aussi à l'harmonisation du corps et de l'esprit. Ce qu'elle appelle « l'aroma-parfumerie » réunit l'olfactothérapie, l'aromathérapie et la parfumerie. Non seulement les parfums sentent bon, mais le cœur de vingt et une huiles essentielles contenu dans chacune des créations a des vertus bienfaisantes grâce « au potentiel vibratoire de leurs molécules actives ». Même procédé pour les fragrances Acorelle, dont les notes dynamisantes, équilibrantes ou apaisantes permettent de gérer ses émotions, à l'aide d'un savant mélange d'huiles essentielles et d'eaux florales. Grâce à ces initiatives de plus en plus nombreuses, les techniques progressent et le label Cosmebio prévoit une croissance toujours plus forte des produits cosmétiques biologiques pour les années à venir. La démocratisation du parfum bio est en marche.



notre sélection

- Sublime tubéreuse, avec des propriétés apaisantes, **Acorelle,** 50 ml, 32,95 €.
- 28°, des notes solaires et des fleurs blanches estivales, **Ormaie,** 50 ml, 140 €.
- Une vanille, une fragrance douce et onctueuse éco-conçue, **Obvious,** 100 ml, 110 €.
- Davana sauvage, un chypré fruité certifié bio, unisexe et végan, **Nout,** 100 ml, 165 €.
- Cologne fraîche méditerranéenne, **Bio-Beauté by Nuxe,** 100 ml, 26,50 €.
- Vamp à NY, eau de parfum, **Honoré des Prés,** 50 ml, 76 €.
- Belle rose, eau de parfum, **Aimée de Mars,** 50 ml, 64 €.

3.



cosmétiques solides objectif zéro déchet

Gel douche en galet, dentifrice en pastilles ou shampoing en poudre : souvent vendus sans emballage, les cosmétiques solides sont ludiques, économiques et écologiques.

PAR AUDREY TROPAUER

Un dentifrice sans tube ou un shampoing en forme de cannelé, quelle drôle d'idée ! Plus de flacon, plus de plastique ou presque : les cosmétiques solides séduisent de plus en plus les consommateurs soucieux de réduire leurs déchets. Ils sont présentés en vrac ou dans du carton recyclé, et leurs étiquettes sont souvent imprimées avec des encres végétales. Des pochettes, vendues à part, permettent de ranger les savons à la coupe ; des coupelles ou des pots en verre protègent les blocs de crème. La marque Druydès propose ses produits sans emballage ou dans une « boîte ensemencée » : il suffit de planter le carton dans la terre pour voir pousser des fleurs.

Pas d'eau, pas de conservateurs

Sans eau, la composition des cosmétiques solides est plus saine que celle des produits « liquides ». L'eau est en effet un ingrédient qui s'altère avec le temps et nécessite l'ajout de conservateurs dans les formules. Privés d'eau, les produits solides conservent leurs propriétés sans moisir. Souvent fabriqués par des artisans ou des marques bio, ils ne contiennent pas d'ingrédients controversés : sulfates, parabens ou polyéthylène glycol (PEG)... Ils sont aussi souvent végans (sans produits d'origine animale). Écologiques, économiques (un shampoing de 75 g équivaut à environ deux bouteilles de 250 ml), ces cosmétiques sont également pratiques à emporter en voyage : en avion, ils passent en cabine. Bref, ils ont tout pour plaire, à condition de ne pas confondre son cube de dentifrice avec son cône de déodorant.

ISTOCKPHOTO.COM/BOGDAN KURYLO

Comment les utiliser
Le shampoing

Sous forme de galet, de cannelé ou carrément en poudre, il est destiné à laver le cuir chevelu plus que les cheveux. Après avoir mouillé ceux-ci et humidifié le shampoing, tracez des raies régulières avec vos doigts et glissez le solide sur les racines. Émulsionnez en massant et laissez couler la mousse pour laver les longueurs. Pour la poudre, versez-en l'équivalent d'une demi-cuillerée à café dans le creux de la main et faites mousser avec quelques gouttes d'eau. Répartissez cette mousse sur les cheveux et rincez comme un shampoing habituel.

Notre choix : Fleur de shampoing, Douce Nature, 85 g, 5,35 € • Shampoing masque 2 en 1 poudre d'ortie bio, Klorane, 8 sachets de 3 g, 14 € • Shampoing Nutritive Argan Yodi, 40 g, 20 € • Shampoing hydratant solide, Shampoo Bar, Momo, Davines, 100 g, 18 €.

Le nettoyant visage

Comme un savon, mais en plus respectueux pour la peau du visage, le nettoyant solide trouve facilement sa place dans les routines beauté. Souvent enrichi en huile nourrissante ou en beurre de karité, il nettoie l'épiderme sans le dessécher. Il suffit de l'humidifier et de le faire mousser entre les mains, de se masser le visage en évitant le contour des yeux et de rincer à l'eau tiède.

Notre choix : Crème nettoyante solide bio, Krème, 50 g, 16 € • Nettoyant visage solide apaisant, Naturally Clean, Nivea, 75 g, 4,99 € • Soin lavant hydratant au palmarosa, Typology, 100 g, 9,80 €.

L'hydratant pour le corps

Vendu dans une boîte en métal rechargeable, cet élixir composé d'huiles et de beurre fond au contact de la peau et sous l'effet du massage.

Notre choix : Élixir corporel ayurvédique solide Deva, Pachamamaï, 20 g, 7,90 € (format voyage) • Crème solide au beurre de karité, 50 g, Comme avant, 9,90 €, chez Mademoiselle Bio.

Le déodorant

Ce n'est pas de la pierre d'alun, mais bien une texture baume, à déposer en fine couche après l'avoir humidifiée. Il n'empêche pas de transpirer, mais neutralise les bactéries responsables des odeurs.

Notre choix : Déodorant solide pour peaux sensibles Floral, Lamazuna, 30 g, 9,90 € • Carrefour Soft Green Fresh Mint, 25 g, 2,95 € • Déodorant certifié bio parfum aloe vera, BeauTerra (en stick carton), 50 g, 7,95 € • Déodorant à la sève de bambou, vendu avec un applicateur en bois rechargeable, Bôstick, 45 g, 15,90 € (7,50 € la recharge).

➤

3.

cosmétiques solides : objectif zéro déchet

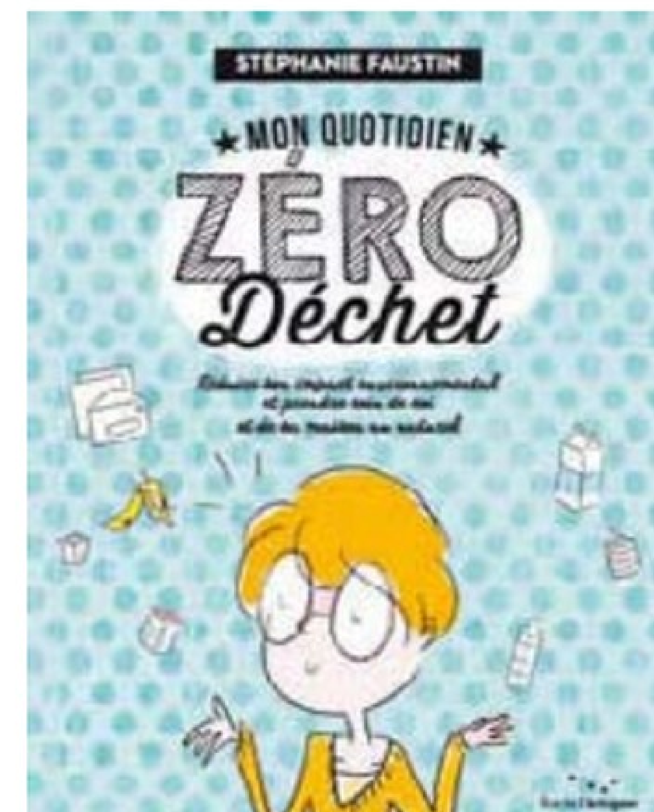


à lire

Cosmétique solide, des recettes saines, naturelles, efficaces et zéro waste de Stellina Huvenne (La Plage, 2020).

Mon quotidien zéro déchet de Stéphanie Faustin (Rue de l'Échiquier, 2019).





➤ Le dentifrice

Pratiques et ludiques, les comprimés individuels de dentifrice simplifient le brossage des dents. Ce nouveau geste est assez facile à adopter. Il suffit de croquer une pastille pendant cinq secondes et d'humidifier sa brosse à dents. Au contact de l'eau, le dentifrice mousse, le brossage s'effectue comme d'habitude. Après le rinçage, les dents sont propres et l'haleine fraîche. Il existe des références avec ou sans fluor, aux huiles essentielles ou classiques à la menthe. Pour simplifier le renouvellement, les marques proposent un abonnement sur leur site, avec des tarifs préférentiels et la livraison gratuite.

Notre choix : Dentifrice à croquer, Lamazuna, 120 comprimés, 9,90 € • Dentifrice en pastille à croquer, 900.care, 14 € les 248 pastilles + 5 € le flacon rechargeable • Dentifrice solide à la menthe fraîche, Respire, 8,90 € les 60 pastilles (dans une boîte en métal rechargeable).

Le fond de teint

Ce fond de teint ovale s'applique directement sur le visage ou avec un pinceau. Sa couvrance est modulable et sa composition (huile de jojoba et d'argan) respecte aussi bien la peau que l'environnement. Il est vendu dans une boîte de rangement en carton recyclé.

Notre choix : Slap Stick (existe en 40 teintes), Lush, 30 g, 22,95 €.

Le porte-savon magique

Pour garder son produit solide à portée de main, il y a les porte-savon classiques, les jolies boîtes pour les transporter… Mais il y a aussi cet objet astucieux composé d'une ventouse et d'un petit aimant à enfoncer dans le savon pour le fixer au-dessus du lavabo et le conserver bien au sec. Il suffisait d'y penser…

Notre choix : Porte-savon Savont, à partir de 6,99 €, en magasin bio. ●

solide addict

Lison, 30 ans

« C'est plus cher, mais ça dure deux fois plus longtemps »

« Je fais attention aux cosmétiques que j'utilise, par souci écologique, mais aussi parce que j'ai une peau sensible. Végétarienne, je me sens concernée par le fait que la plupart de ces produits solides sont végans et certifiés bio. Ils sont souvent plus chers à l'achat, mais durent au moins deux fois plus longtemps. La gestuelle est différente, c'est une habitude à prendre. Le shampoing solide mousse beaucoup moins par exemple, mais je sens que mes cheveux sont plus légers et ils regraissent moins vite. Je m'amuse à tester de nouvelles formules : je viens de commander une huile démaquillante solide. »

3.

Ces trois alternatives font la peau douce et préservent l'environnement. À adopter sans hésiter.

PAR AUDREY TROPAUER

se démaquiller en toute bonne conscience



Les éponges konjac sont parfois enrichies d'argiles colorées ou de charbon.

Durables : les carrés en tissu lavables

La culture du coton traditionnel consomme 25 % des pesticides vendus dans le monde (source OMS) et utilise plus des deux tiers des ressources mondiales d'eau potable (source CNRS). Nous jetterions chaque année plus de deux mille cotons de démaquillage par personne (source Consoglobe). Et si vous passiez aux carrés à démaquiller réutilisables, fabriqués en tissu, donc plus écologiques ?

● **Pourquoi ça marche :** très doux, ils remplacent parfaitement les cotons jetables. Le coton ou le chanvre conviennent aux peaux normales, le bambou ou l'eucalyptus, soyeux, aux épidermes sensibles. Ils sont aussi économiques : après l'investissement de départ, ils se conservent longtemps s'ils sont lavés et séchés régulièrement.

● **Comment les utiliser :** déposez une noisette de démaquillant sur le tissu et passez-le sur votre visage. La toilette terminée, placez-le dans un filet de lavage en attendant la prochaine lessive, ou lavez-le à la main, à l'eau et au savon. Faites-le sécher à l'air libre avant le prochain démaquillage. Ils sont vendus par lots dans une petite pochette, et passent au lave-linge jusqu'à trois cents fois.

● **Où les trouver :** kit Eco belle, Les Tendances d'Emma, lot de 15 carrés démaquillants, 26,60 € (tendances-emma.fr) • Lingettes démaquillantes bio, Le Petit Carré français, lot de 6 carrés aux imprimés colorés, à partir de 14,90 € (lepetitcarrefrancais.com) • Lingettes démaquillantes réutilisables Conscience tranquille, avec étiquettes « jour de la semaine », The Body Shop, lot de 7 lingettes, 14,90 € (thebodyshop.fr).

Zéro déchet : l'huile de coco

Choisissez-la extra-vierge, non modifiée et bio de préférence. Applicable avec les doigts, elle est parfaite pour les peaux sensibles irritées par la texture du coton, ainsi que pour les adeptes du zéro déchet.

● **Pourquoi ça marche :** riche en vitamines A et E antioxydantes, elle contient aussi des acides gras saturés qui font fondre le maquillage et ont une très bonne affinité avec la peau. Son parfum exotique fait voyager les sens.



ISTOCKPHOTO.COM/KUZIKI, FCAFOTODIGITAL, DR



● **Comment l'utiliser :** versez quelques gouttes dans le creux de votre main, et appliquez sur votre visage. Massez avec des mouvements circulaires. Ne craignez pas de passer sur le contour des yeux, vous pouvez aussi démaquiller doucement les cils et les paupières. Retirez l'excédent avec un mouchoir ou un carré en tissu et rincez votre visage à l'eau tiède. Si vous sentez que votre peau est encore un peu sèche, ajoutez une pointe de crème de nuit pour conserver l'hydratation.

● **Où la trouver :** huile sèche de coco Natessance, 100 ml, 11,80 € (natessance.com) • Huile de coco vierge Mademoiselle Bio, 250 ml, 8,90 € (mademoiselle-bio.com).

Biodégradable : l'éponge konjac

Comestible, le konjac est une plante d'origine asiatique vendue en grandes surfaces au rayon alimentaire sous forme de nouilles. Les éponges cosmétiques, naturelles et biodégradables, sont fabriquées à partir de sa racine.

● **Pourquoi ça marche :** la texture alvéolée du konjac permet d'absorber à la fois le maquillage et le sébum. Blanches à l'origine, ces éponges sont parfois enrichies d'argiles colorées ou de charbon. Elles ont alors des propriétés supplémentaires, à choisir en fonction de son type de peau (vertes pour les peaux mixtes, noires pour les peaux grasses, roses pour les peaux sensibles).

● **Comment l'utiliser :** l'éponge konjac s'utilise seule, ou avec un produit nettoyant moussant, ou encore une huile végétale. Passez-la sous l'eau pour l'assouplir et la faire gonfler. Effectuez des massages avec des petits mouvements circulaires sur tout le visage. Sa texture toute douce convient aussi au contour de l'œil. Le contact avec l'éponge exfolie légèrement, tout en respectant les épidermes sensibles. Si votre peau est fragile, n'appuyez pas trop.

● **Comment l'entretenir :** il suffit de la rincer et de l'essorer en la pressant entre vos mains à plat pour ne pas l'abîmer. Suspendez-la à l'aide de sa ficelle pour la faire sécher. Elle se conserve trois mois, mais vous pouvez la remplacer dès qu'elle commence à s'effriter.

● **Où la trouver :** éponge végétale nettoyante, Garnier bio, 6,90 € • éponge konjac visage, Yves Rocher, 10,90 € • D'autres modèles en parfumeries, grands magasins et sur bazar-bio.fr. Entre 4 € et 15 € selon sa taille.

3.

vos produits

concoctez vous-même de beauté

Notre cuisine regorge de produits sains pour la peau. Nous avons testé quatre recettes toutes simples. Efficaces ? Pratiques ? Oui, et surtout drôles et délicieuses.

PAR AGNÈS ROGELET

Les laboratoires cosmétiques en sont gourmands : les fruits, les légumes, les féculents, les herbes aromatiques s'acoquinent avec les molécules de synthèse pour lifter ou hydrater nos épidermes atones. Mais les femmes se sont toujours chuchoté leurs secrets « maison ». Aujourd'hui, utiliser des produits bio rassure. Frais, leur efficacité est optimisée. Pour les jus de fruits ou de légumes, évitez les conserves, les estampilles « longue conservation ».
Pour les huiles végétales et essentielles, vérifiez qu'elles soient 100 % pures, naturelles, de première pression à froid et conditionnées dans une bouteille opaque. Quant aux ustensiles, stérilisez-les sous l'eau bouillante. Ces recettes ne sont pas miraculeuses, consentent leurs auteurs. Reste que piocher dans son réfrigérateur, dans le seul but de nourrir sa peau ou ses cheveux, annonce toujours un savoureux jeu sensoriel. ➤

3.

concoctez vous-même vos produits de beauté



➤ Corps

● **Huile raffermissante aux herbes**

L'huile d'olive tonifie, nourrit, adoucit. Le bouquet garni qui y macère promet aussi de raffermir les tissus. Le romarin améliore la circulation, le thym est antibactérien, la sauge astringente et les baies de genièvre, « détoxiquantes ». Enfin, l'huile essentielle de cyprès agit comme tonique veineux.
Prévoir : deux jours de macération !
Ingrédients : 20 cl d'huile d'olive, 1 poignée de sauge, 1 de thym, 1 de marjolaine, 1 de romarin, 1 de baies de genièvre, 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès.

● **Agréable :** après avoir fait tiédir l'huile, ôtez-la du feu pour incorporer les plantes. C'est simple, beau (les baies de genièvre égayent ce tapis d'herbes sèches en suspension) et ça sent la garrigue. Après deux jours, filtrez, versez dans un flacon opaque et ajoutez l'huile essentielle de cyprès. Il reste deux fois moins d'huile. Mais quel bonheur d'inviter la Provence dans sa salle de bains en se massant matin et soir tout le corps avec cette préparation onctueuse ! Insistez sur la cellulite, sans avoir la main lourde sur la quantité de produit. L'huile est un peu grasse à l'application, mais laisse une peau plutôt douce et agréablement parfumée.

Recette tirée de *Votre beauté au naturel* de Chantal Clergeaud (Dangles).

Pieds

● **Soin adoucissant au riz et au gingembre**

Un rituel gommage + massage + bain à la chinoise. Le riz moulu fournit de l'amidon nutritif. La force yang du gingembre génère une chaleur décontractante.
Ingrédients : 2 c. à s. de riz moulu, 3 de yaourt biologique, 8 gouttes d'huile essentielle de myrrhe et 4 de mandarine. Pour le massage : un filet d'huile de sésame, 1/2 oignon, 5 dés de gingembre frais.

● **Méthodique :** préparez l'huile de massage, qui sera filtrée après une heure de macération. Dans un bol, mélangez un peu d'huile de sésame avec l'oignon et le gingembre. Juste avant le soin, composez votre pâte à gommage dans un autre bol : moulez le riz, puis incorporez-le au yaourt battu avec les huiles essentielles. Préparez le bain final : une bassine, remplie de 1 litre d'eau avec 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine. Direction la salle de bains.
Un parfum d'Orient, un toucher doux, une consistance de sable mouillé : la pâte du gommage est d'une sensualité… Les deux mains refermées sur le pied, exfoliez la voûte plantaire, lissez le coup de pied. La peau absorbe et blanchit. Les mains en profitent. Rincez abondamment. La peau devient toute sèche. Vite, l'huile de sésame ! Massez la plante des pieds à l'aide de mouvements concentriques, serrez chacun des orteils, tirez-les dans l'axe, stimulez des points réflexes jusqu'au talon. Une agréable chaleur envahit le pied. Savourez alors le bain aux effluves de mandarine et séchez vos petons. Leur teint a éclairci, leur chair s'est assouplie.

Recette tirée de *Secrets et rituels de beauté du monde entier* de Véronique Aïache et Marie-Bénédicte Gauthier (Flammarion).

Cheveux

● **Masque nourrissant aux œufs**

Cette fameuse recette de grand-mère ravive les cheveux ternes. L'œuf, riche en vitamines (A, B, D, E), en minéraux, oligoéléments et acides aminés, les nourrit. Les acides gras de l'huile d'olive les tonifient. Quant au rhum, son taux d'alcool revitalise et son sucre évite leur dessèchement. D'ailleurs, en Martinique, la tradition veut que l'on shampooine ses cheveux avec du rhum très fort en cas de chute.
Ingrédients : 2 œufs, 2 c. à s. de rhum et 1 d'huile d'olive.

● **Facile :** mélangez le tout avec un fouet et appliquez-le sur les cheveux humides en massant doucement le crâne. Hélas, pendant les quinze à vingt minutes de pose, cet indomptable cocktail jaune dégouline sur tout le corps.





En compensation, l'odeur de Ti-punch vous propulse illico aux Antilles et met de bonne humeur. Profitez-en avant de rincer à l'eau tiède (chaude, l'œuf cuirait sur la tête !) et d'enchaîner les shampoings doux jusqu'à élimination de l'huile.

Recette tirée des *Secrets de beauté d'autrefois* d'Henry Puget et de Régine Teyssot (Minerva).

Visage

● **Masque vitaminé au jus de carotte**

Avec ses vitamines A, B, D, E et PP, du fer, du potassium, du magnésium, du manganèse, du soufre et du cuivre, la carotte est réputée anti-âge et anti-inflammatoire. Elle assouplit la peau, atténue les taches cutanées, éclaircit le teint. L'huile de germe de blé régénère l'épiderme. Le miel nourrit et tonifie. Le yaourt hydrate.

Ingrédients : 2 c. à s. de jus de carotte, 5 d'huile de germe de blé, 2 de miel bio, 2 de yaourt bio, 1 bouteille d'eau plate, 1 c. à c. de fécule de pomme de terre ou d'argile en poudre.

● **Ludique :** mélangez les ingrédients et ajoutez de la fécule ou de l'argile si la mixture se révèle vraiment liquide (trop épaisse, remettez de l'huile ou du jus). On obtient une sorte de gouache jaune canari fleurant bon l'été à la campagne grâce au blé. Recouvrez-vous-en le visage et le cou. En moins de dix minutes, la pâte se fige et on arrête enfin de tamponner ! La peau se régale en buvant le masque, du front au cou. Après vingt minutes, on dirait de la cire d'abeille. À l'aide d'un coton et d'eau de source, ôtez la mixture jusqu'à complète disparition des traces jaunes, ce qui réclame un peu de patience. Reste un film gras.

Dans l'idéal, pour tonifier, hydrater et rééquilibrer le pH de l'épiderme, tamponnez une eau florale. Au final, le teint est visiblement plus clair et le grain de peau velouté. À faire une fois par semaine pour les peaux sèches, une fois par mois pour les autres. ●

Recette tirée de *Recettes naturelles pour une peau parfaite* de Pierre-Jean Cousin (Vigot).

Il ne suffit pas d'être remarquable pour être unique, ni bien habillé pour être stylé. L'affaire est plus subtile. Pour devenir visible et distinct aux yeux des autres, il faut d'abord l'être devenu au moins un peu à ses propres yeux, et choisir de montrer de soi ce que l'on tient pour être le plus fort et le plus vrai. Bonne nouvelle : cela s'apprend.

ISTOCKPHOTO.COM/COFFEEANDMILK


trouver
son style



Dire qui nous sommes en quelques vêtements et couleurs : certains y parviennent sans effort tandis que d'autres tâtonnent et, souvent, abandonnent. Le style est-il une affaire d'ego et de confiance en soi ? Comment trouver le sien ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

une identité

Il capte les regards et capture le désir. Des hommes comme des femmes. Plus que jamais, il est convoité, copié, disséqué. Quel est son composant secret ? Comment stabiliser sa formule ? Comme celle du chic, l'alchimie du style est composée d'éléments stables, mais aux proportions difficiles à définir. Une allure, une personnalité, un registre de couleurs et de formes définies, une insolence parfois… Un rien le fait et le défait. À la fois immuable et en mouvement, il signe une identité visuelle et leste celle ou celui qui en jouit d'une aura particulière. Ce bénéfice, majeur, explique sans doute la recherche effrénée dont il fait l'objet.

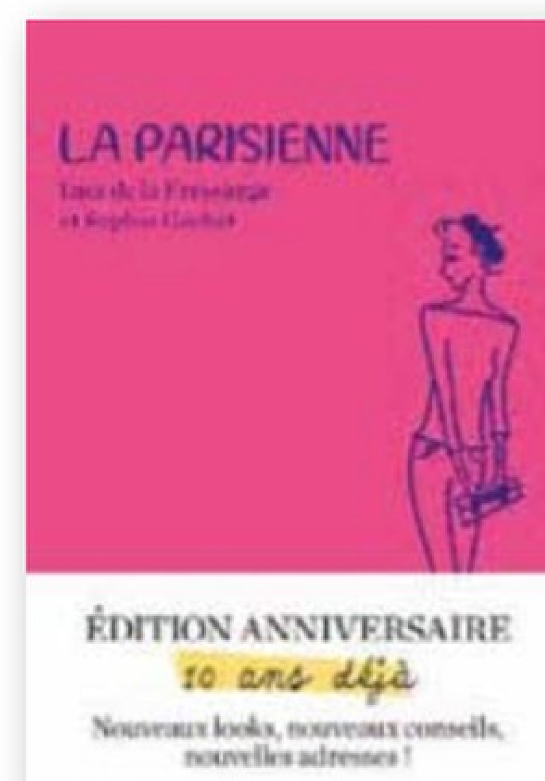
Se démarquer sans rompre

La philosophe Isabelle Queval, autrice du *Corps aujourd'hui* (Gallimard, "Folio"), voit dans cette nouvelle quête du Graal le croisement de trois paramètres contemporains : « L'hyperindividualisme, qui fait porter à chacun la responsabilité de se réinventer sans cesse, la démocratisation des mœurs et l'avènement de la société de l'image, dans laquelle il faut être vu pour exister. » La combinaison de ces trois mouvements expliquerait en grande partie ce qu'elle appelle « la centration de l'identité contemporaine sur le corps ». Autrement dit : je me définis et j'existe par l'image que je donne à voir de moi.



visuelle

Et plus celle-ci est valorisée par les autres, plus j'aurai de valeur à mes propres yeux. D'où la promotion faite au « style », cette griffe magique, chargée de mettre en relief, en la magnifiant, la singularité de chacun.
Louise, 22 ans, étudiante en cinéma, confie s'inspirer « du look de Faye Dunaway, époque *L'Affaire Thomas Crown*, mais avec des vêtements d'aujourd'hui. Pas question de me déguiser, l'idée, c'est de rester moi tout en jouant avec un univers qui me correspond ». Être à la mode ne suffit plus, suivre fidèlement les tendances ne garantit pas d'avoir du style, bien au contraire. Le style permet de se démarquer du courant dominant sans ➤



à lire

La Parisienne d'Inès de La Fressange et Sophie Gachet
Les conseils et astuces de l'ancienne mannequin, reine du « style parisien ». Les illustrations publiées dans ces pages en sont tirées (Flammarion, 2019).

➤ faire rupture. Car, comme le souligne le psychiatre Jean Tignol, auteur des *Défauts physiques imaginaires* (Odile Jacob), « il ne vise pas la disparition des codes ou de la norme, pas plus que l'exclusion, mais la distinction de l'individu au sein de son groupe d'appartenance ». Il s'agit d'être validé, voire admiré par les autres, et non moqué ou mis à l'écart. Un équilibre instable que certains semblent trouver sans effort.

Solène, 36 ans, gestionnaire de comptes, avoue envier l'une de ses collègues « qui a du style tout en étant basique. Pourtant, elle ne porte rien d'extraordinaire, des chemises d'hommes, des gilets, mais elle a le don de trouver le détail qui retient l'attention et qui n'appartient qu'à elle. Moi, j'ai toujours l'impression d'être dans l'à-peu-près, dans l'exploration brouillonne, alors qu'elle, elle semble avoir trouvé la bonne formule et qu'elle s'y tient sans effort ».



Une interrogation existentielle

Il est vrai que les femmes et les hommes « stylés » semblent posséder quelque chose en plus, une grâce qui les enveloppe et fait envie. Il se dégage d'eux une impression d'aisance, qui sous-entend une certaine quiétude permettant d'harmoniser intérieur et extérieur. « Cela signifie que l'on a réussi à trouver la bonne alchimie entre l'identification au premier modèle, son parent, et ce que l'on aime et qui nous va, détaille la psychanalyste Isabel Korolitski. Le regard bienveillant et attentif de la mère est fondamental pour favoriser ce cheminement intérieur. » Mais l'exploration peut aussi se faire dans le conflit et la douleur visant à se libérer de celle qui considère sa fille comme une poupée, son double de séduction ou, au contraire, sa rivale.

Certaines mères emprisonnent, d'autres accompagnent. Ce sont évidemment ces dernières qui rendent la relation à notre image plus facile et plus libre. « Dans tous les cas, poursuit la psychanalyste, le style est le fruit de notre histoire psychique, affective, qui interroge notre identité sexuée, notre rapport à la séduction et, plus profondément, notre présence au monde. Que peut-on et que veut-on dire de soi ? » Un style martelé, accentué jusqu'à l'obsession, est souvent l'expression d'une compensation existentielle. La personne disparaît derrière le personnage, ne subsiste qu'une facette de sa personnalité, celle susceptible d'attirer amour et admiration. « L'idéal du moi se transforme en moi idéal, et le style devient une planche de salut existentielle, analyse Joëlle Maurel, psychothérapeute-analyste jungienne, autrice de *Pleinement vivant, les quatre étapes de la réalisation de soi* (Guy Trédaniel, 2020). Il sert inconsciemment à protéger la partie vulnérable de soi du regard des autres. L'enfant intérieur souffre encore de ce qu'il n'a pas pu exprimer de lui ou, à l'inverse, de l'image de lui qu'il a été autorisé à montrer. » Marc, 42 ans, avocat, impeccable dandy, collectionneur de cravates excentriques, recon-

naît que son style, « c'est son bouclier et sa revanche », ce qui lui a permis de sortir de l'ombre d'un frère aîné adulé par sa mère et qui captait la totalité de son regard. « Même s'il peut parfois constituer un "faux self", tout au moins socialement, un style très marqué peut avoir des effets protecteurs, assure Isabel Korolitski. Il permet de vivre la confrontation avec les autres avec plus de confiance en soi, et de dégager de l'énergie psychique et de la pensée pour autre chose. » En revanche, chercher désespérément le sien et souffrir de ne pas le trouver doit être entendu non pas comme une obsession superficielle, mais comme « une vraie souffrance qui s'exprime à travers le support de l'image, car l'être cherche à combler un vide intérieur », affirme Joëlle Maurel.

Marie-Laure, 41 ans, dit avoir trouvé le sien en se découvrant une passion pour la céramique : « J'ai senti quelque chose se libérer en moi au contact de la matière. J'ai naturellement mis des vêtements simples, près du corps, sombres, pour être à l'aise. J'ai découvert dans la sensation et l'image de moi, mais aussi dans le regard de mon mari, que c'était vraiment moi, cette femme, pas celle qui portait des imprimés et des tissus fluides. Ce que je renvoie colle à ma personnalité profonde. »

Le trait unique en nous

« Ton style, c'est ton cul », chantait Léo Ferré. Il y a du vrai dans cette affirmation provocante. Le style, celui qui signe notre singularité et nous libère de l'obsession de soi, est toujours une représentation de l'unique en nous. Une morphologie, un corps, une démarche, une carnation, une voix, une personnalité… L'image vient accentuer, mettre en valeur le trait saillant. Mais encore faut-il l'identifier, s'en emparer et le mettre en scène. « On peut commencer par casser les habitudes, les automatismes, conseille Isabel Korolitski, en décidant d'essayer tous les vêtements que l'on ne regarde pas d'ordinaire, et en retenant les couleurs, les formes et les matières dans lesquelles on se sent bien et valorisé. »

Madeline, 28 ans, a testé, pendant un week-end, toutes les possibilités de son armoire et de celles de ses deux meilleures amies, sous leur regard et leurs conseils. « Au final, je me suis rendu compte que le style sobre et chic que j'adore sur Sofia Coppola me banalise et m'affadit. En revanche, en gardant une base simple, mais en la rendant un peu "bohème rock", je gagne immédiatement en "visibilité" sans me déguiser. » Dans son livre *La Parisienne*, coécrit avec Sophie Gachet, Inès de la Fressange, emblème du chic pas coincé, donnait de précieux conseils pour se faire son style : « Fuir les panoplies, ignorer les idoles, se méfier du bon goût et, surtout, s'amuser avec la mode. » Autrement dit, prendre le plaisir comme baromètre sans jamais perdre son humour.



stylés, mais naturels !

Nous aimerions être stylés, mais perçus comme « spontanés et naturels », observe le spécialiste en sociologie et professeur de gestion Jean-François Amadieu, qui indique que plus de 50 % des Français disent ne jamais jouer sur leur apparence pour améliorer leur image aux yeux de leurs amis, collègues et supérieurs hiérarchiques. « Chacun veut être singularisé, c'est cela avoir un style, mais le résultat ne doit pas être le fruit d'efforts. Notre image est censée refléter ce qui nous constitue intrinsèquement. » Et l'auteur de *La Société du paraître* (Odile Jacob) de rappeler que la forte consommation de cosmétiques, vêtements et chirurgie esthétique apporte un démenti formel à nos affirmations.



« Le style est l'homme même », a dit Buffon. Et ce style est bavard. Il dévoile nos motivations, nos ambitions et nos failles. Décryptage de notre seconde peau.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC ANNE-MARIE BENOIT, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

test

quel est le message inconscient de vos vêtements ?



1. Votre tenue pour un entretien d'embauche :
● Chic et créative.
■ Sobre et classe.
◆ Soignée et neutre.
▲ Cool et coquette.

2. Votre signature :
◆ Le naturel.
● L'insolence.
■ L'exigence.
▲ Le charme.

3. L'accessoire que vous ne risquez pas d'oublier :
■ Votre montre.
▲ Votre fine chaîne en or.
● Votre diadème.
◆ Votre élastique à cheveux.

4. Jamais vous ne prendriez la parole en public…
■ Mal coiffé.e.
◆ Trop habillé.e.
● Habillé.e corporate.
▲ Sous une mauvaise lumière.

5. Être stylé.e, cela signifie pour vous :
● Être unique.
■ Capter les regards.
▲ Charmer sans en avoir l'air.
◆ Avoir l'air de ce que l'on est.

6. Le style que vous n'appréciez pas :
◆ 100 % tendance.
● Passe-partout.
▲ Sexy-cagole.
■ Copie de couture.

7. Vous n'aimeriez pas du tout que l'on dise de vous :
▲ Il ou elle n'est pas sexy.
● Il ou elle est banal.e.
◆ Il ou elle est superficiel.le.
■ Il ou elle est influençable.

8. Votre dressing se distingue surtout par :
▲ Sa diversité.
● Son originalité.
■ Sa (bonne) qualité.
◆ Sa simplicité.

9. Vous arrivez très en retard à une soirée :
■ Vous n'avez de compte à rendre à personne.
▲ Tant mieux, tous les regards sont braqués sur vous.
● C'est le propre des divas !
◆ Vous vous fondez dans le groupe.

10. Pour vous, porter des vêtements confortables est le contraire de :
■ Ressembler à un chiffon.
● Enfiler jogging et baskets.
◆ Peaufiner un look naturel « très étudié ».
▲ Planquer son corps.

11. Vous devez porter un uniforme pour travailler, comment le personnalisez-vous ?
■ En misant sur des accessoires de qualité.
● En portant des chaussures qui font la différence.
▲ En vous décolletant.
◆ Vous ne touchez à rien.

12. Penser à son image, cela vous semble…
▲ Amusant.
◆ Superficiel.
■ Important.
● Essentiel.

13. Vous aimeriez vieillir comme :
▲ Jeanne Moreau.
■ Charlotte Rampling.
◆ Jane Birkin.
● Vivienne Westwood.

14. Ce compliment vous irait droit au cœur :
◆ Il ou elle est authentique.
■ Quelle classe !
● Il ou elle est unique.
▲ Il ou elle a un charme fou.

15. De quelle citation feriez-vous votre devise ?
▲ « L'habillement est une conception de soi que l'on porte sur soi » (Henri Michaux).
■ « Le beau, c'est le vrai bien habillé » (Honoré de Balzac).
◆ « S'habiller à sa taille, et se chausser à son pied : voilà la sagesse » (Horace).
● « La caractéristique vestimentaire du con consiste en un besoin irrésistible de s'habiller comme tout le monde » (Pierre Desproges).

Faites le total de vos ▲ ● ■ ◆ et reportez-vous à votre profil pages suivantes. ➤

➤ Majorité de ▲ je suis séduisant.e

● **La face cachée :** la peur d'être rejeté.e, abandonné.e.

● **Les manifestations :** tissus fluides, transparences, matières sensuelles, coupes seconde peau, décolletés… Les vêtements sont clairement au service de la séduction, du corps, de la peau, des cheveux, de tout ce qui peut faire naître le désir et le trouble chez l'autre. Il s'agit d'ensorceler, de capter l'attention, d'être l'objet de la convoitise et de susciter un désir de possession. Si le style est naturel, c'est un naturel très étudié où rien n'est laissé au hasard.

● **À la source :** le sentiment inconscient de ne pas avoir réussi à séduire ou capter l'attention du parent ; une jalousie féroce envers le parent rival (ou un frère ou une sœur) ; une éducation autoritaire (ou perverse) qui pousse l'enfant à avoir recours à la séduction pour obtenir ce à quoi il a droit (attention, soins, écoute…) ; une culture familiale qui ne reconnaît aux femmes que le pouvoir de séduction (donc de soumission).

● **Le versant positif :** une empathie et une intuition permettant de lire les autres à livre ouvert ; un sens de la diplomatie qui fait mouche dans les situations de conflit et de tension ; une forme d'affirmation du corps et de son pouvoir dans une culture qui, malgré les apparences, continue à ne valoriser que l'esprit.

● **Le versant négatif :** le recours systématique à la séduction accentue le manque de confiance en soi. Séduire en continu est loin de renforcer le sentiment d'estime de soi, car les séductrices (et séducteurs) voient souvent leurs talents et leurs succès dévalorisés, les codes du sexy restant pour les femmes des codes masculins intégrés par elles, l'érotisation des échanges implique toujours de la rivalité avec ses pairs.

● **Vers l'équilibre :** passer du temps seul.e sans réseaux sociaux ni miroir pour « sentir » son être de l'intérieur ; avoir régulièrement des activités qui ne soient ni à montrer aux autres ni au profit de son apparence ; mettre son sens de l'autre (écoute, empathie, intuition) plus souvent au service d'autrui qu'à son propre bénéfice.

Majorité de ● je suis unique

● **La face cachée :** la peur d'être invisible.

● **Les manifestations :** des tenues et des accessoires aussi recherchés que remarqués, de l'originalité, voire de l'excentricité qui signent une silhouette unique. Le besoin de se distinguer du groupe pour se sentir exister, le refus épidermique de sacrifier au conformisme, d'où parfois une certaine marginalisation, mais qui est bien vécue sur le plan narcissique, car elle est souvent source d'admiration ou d'inspiration.

● **À la source :** la recherche exacerbée de la visibilité dans la singularité est à mettre en lien avec le sentiment de ne pas avoir été assez distingué.e par ses parents ou avec le sentiment qu'un frère ou une sœur a capté toute la lumière. Ou bien que l'un des parents a donné l'impression qu'il était présent, mais pas vraiment là, ce qui a généré chez l'enfant le sentiment qu'il était lui-même un peu fantomatique, car pas vraiment singularisé ni reconnu par le regard parental.

● **Le versant positif :** une force de vie qui pousse à dire « j'existe » et à se frayer son chemin parmi les autres sans demander d'autorisation ni de validation ; une créativité qui ne s'arrête sans doute pas à l'élaboration de looks ; la capacité à soutenir son désir et probablement des positions audacieuses ou minoritaires sans céder à la pression du groupe. L'énergie et le talent de faire bouger les lignes, de casser les habitudes et d'introduire des visions innovantes ou originales.

● **Le versant négatif :** parfois trop miser sur l'apparence pour exprimer sa différence et ne pas consacrer assez de temps à sa vie intérieure ; une tendance à juger conformistes ceux qui ne cultivent pas un look original ; un certain égocentrisme dû au fait de se considérer comme une œuvre en soi.

● **Vers l'équilibre :** se donner à soi-même des motifs de satisfaction, de fierté dans la créativité, les projets personnels, les relations avec les autres (cela renforcera le sentiment de « substance intérieure ») ; éviter les jugements hâtifs sur les autres et prendre le temps de les découvrir ; se nourrir de l'extérieur (arts, idées) pour se sentir plus riche et en lien avec le monde.

Majorité de ■
j'en impose

● **La face cachée :** la peur d'être dominé.e ou (mal) jugé.e.

● **Les manifestations :** des coupes impeccables, des matières de qualité et, autant que possible, griffées d'une marque d'excellence. Il ne s'agit pas ici de séduire ou de montrer que l'on est dans le coup, mais bien de revendiquer une position haute. Qu'il soit classique ou excentrique, l'habit de pouvoir est une sorte d'uniforme qui signe l'appartenance à tel milieu ou à tel clan. Chacun ayant ses codes spécifiques. Le but est d'être reconnu.e par ses pairs sans avoir besoin de montrer patte blanche.

● **À la source :** maintenir son rang social ou adopter les codes du milieu dans lequel on évolue (mais auquel on n'appartenait pas à l'origine) ou de celui que l'on désire intégrer (c'est notamment le cas des « transclasses ») ; compenser un complexe d'infériorité personnel et/ou familial en portant des vêtements qui forment une sorte de bouclier ; se donner de l'assurance en étant autant que possible « inattaquable » sur son look.

● **Le versant positif :** les vêtements de pouvoir aident indéniablement à se sentir plus confortable si l'on évolue dans un milieu social qui n'est pas celui de ses origines, leur qualité est gage de durée et d'« indémodabilité », ce qui, à l'ère des vêtements Kleenex ultrapolluants, est plutôt vertueux.

● **Le versant négatif :** une vision dominé-dominant des relations humaines ; le besoin de s'abriter derrière des symboles de pouvoir afin de se donner de l'assurance et de la valeur ; une tendance à l'esprit de sérieux ; mais aussi un certain conformisme qui bride l'élan personnel.

● **Vers l'équilibre :** prendre conscience de sa valeur personnelle intrinsèque (talents, dons, réussites) ; remettre de l'horizontalité dans les échanges ; accorder davantage d'attention aux qualités de cœur des autres et aux réussites collectives bienfaisantes ; et également relativiser la reconnaissance sociale et les honneurs.

Majorité de ◆
je suis authentique

● **La face cachée :** la peur de ne pas être apprécié.e pour ce que l'on est.

● **Les manifestations :** du naturel presque brut ; un désintérêt pour la mode ; le confort prime sur l'allure, ce qui n'exclut pas le goût des belles coupes et des belles matières. Ce qui domine ici, c'est le besoin d'être apprécié.e pour ce que l'on est, sans artifices. Peu de maquillage, peu ou pas d'accessoires, tout superflu est gommé. Ce peut être un look d'adolescent.e qui s'éternise comme si le temps ne passait pas, ou encore l'adoption du style *normcore* pour ne pas se faire remarquer.

● **À la source :** un type d'attachement insécure originel qui fait que l'on a besoin de se prouver que l'on peut être aimable à l'état brut ; le désir de s'affranchir des diktats de la séduction féminine ; une mauvaise image de soi (quand on ne s'aime pas, on se laisse « en jachère »), une très bonne image de soi (on se trouve très bien, inutile d'avoir recours à des artifices).

● **Le versant positif :** si le naturel authentique est choisi en conscience, il traduit une certaine indépendance d'esprit, ainsi que la capacité de prendre soin de soi, sans céder aux sirènes de la consommation. Cette position traduit un idéal dans les relations humaines : se présenter à l'autre sans masque ni fard pour établir des liens authentiques. On peut aussi y voir de la sagesse : accepter qui l'on est et le temps qui passe.

● **Le versant négatif :** un manque d'estime de soi (voire une dépression) si authenticité rime avec laisser-aller ; une dépendance affective profonde (je n'existe que si l'autre me valide dans mon existence) ; une forme d'immaturité adolescente (on me prend comme je suis, un point c'est tout !).

● **Vers l'équilibre :** distinguer le naturel volontariste et conscient du renoncement par manque de confiance ou d'estime de soi ; si l'on est perdu.e quant à son style, commencer par se poser la question de ses goûts : matières, couleurs, coupes. Et demander avis et conseils à des proches. L'important est de sentir que l'on se traite bien, que l'on est en phase avec son ressenti, ses valeurs et son mode de vie. ●



j'ai appris à aimer mon image

Quelques mois après la naissance de son fils, Laurence a suivi un stage pour se réconcilier avec son corps. Trois jours de jeux avec les vêtements… À reproduire chez soi, avec la complicité de son entourage.

PAR LAURENCE LEMOINE

ISTOCKPHOTO.COM/COFFEEANDMILK, SANNEBERG



Le prospectus disait : « Les vêtements que nous portons parlent de notre manière d'être au monde. » Depuis la naissance de mon fils, je ne sais plus à quoi je ressemble. Je crois bien que je mue. Autrefois, je prenais du temps pour m'habiller. J'aimais ça, choisir, assortir. Maintenant, j'attrape ce qui me tombe sous la main. Tout ça n'a plus tant d'importance. Sauf que, depuis peu, je me sens mal dans mes habits de tous les jours. Ce n'est plus moi. Je vais faire ce stage pour me (re)trouver. Un samedi matin, je me rends donc à l'École parisienne de gestalt pour trois jours d'exploration vestimentaire. Je ne sais pas bien à quoi m'attendre. Créé par la psychothérapeute Aline Dagut il y a plus de trente ans, ce stage « Être et paraître » relève du développement personnel. J'imagine que les robes, chemises, pantalons et accessoires divers que nous avons chacun apportés pour être mis au pot commun ne seront pas utilisés pour nous déguiser, mais pour nous révéler. Et j'ai le trac. Je redoute le regard du groupe sur ma tenue. Sur moi. « Le vêtement nous accompagne tout au long de notre existence. On nous habille ➤

➤ dès la naissance. On nous habille aussi quand nous mourons », nous dit Aline en guise de préambule. Elle poursuit : « Notre tenue est la première chose que l'on voit de nous. Qu'on le veuille ou non, elle parle de nous. » Des mots simples pour parler d'une relation qui l'est beaucoup moins : celle que nous entretenons avec cette seconde peau qui porte la marque de notre histoire, de nos identifications, de nos valeurs, de nos blessures.

1er exercice « quelque chose de nouveau »

● **La consigne :** dénicher, parmi les vêtements mis au pot commun, « quelque chose de nouveau ».

Dans la pièce attenante transformée en vestiaire, je fouille parmi les robes, les chemises, les tee-shirts, les chapeaux… Certains vêtements attirent mon regard, comme ce magnifique boubou vert à pois noirs ou ce très beau pantalon d'homme rayé. Je trouve une longue robe noire à capuche, dans une horrible matière synthétique que je ne mettrais jamais. « Porter ça serait vraiment nouveau », me dis-je. Je l'enfile. Revenue dans la grande salle, debout au milieu du groupe, j'explique : « Cette robe, c'est tout ce que je déteste. » Aline s'étonne : « Ah bon ? C'est comme ça que tu as interprété la consigne ? "Quelque chose de nouveau", pour toi, c'est "tout ce que je déteste" ? » Je suis interloquée, subitement accablée par une tristesse incompréhensible.

« Je ne déteste pas la nouveauté en général, dis-je, mais cette robe, elle est tellement inconfortable, elle n'a pas de forme, ce n'est pas moi… » « On dirait une veuve corse, me dit une participante. En enfilant cette robe, tu as pris une expression tragique. » Aline m'interroge : « De qui portes-tu le deuil ? » Je me rends à l'évidence : c'est moi que je pleure. Ce qui est « inconfortable, n'a pas de forme et n'est pas moi », c'est ce nouveau corps arrondi par la maternité. Je pensais en être fière. Je découvre comme je suis mal dedans.

● **L'avis de la thérapeute :** « Cet exercice permet de révéler des aspects nouveaux et ignorés de soi – des envies, des blessures – et de comprendre comment, à cet instant, nous négocions avec la nouveauté. »

2e exercice « réussir à… »

● **La consigne :** penser à quelque chose que l'on aimerait réussir (être plus élégant, moins terne…) et trouver le vêtement qui correspond à ce but.

Puisque je suis en deuil de l'ancienne Laurence, Aline me suggère de « réussir à » trouver la nouvelle. L'idée me plaît. Et d'ailleurs, je sais très bien ce que je veux porter. J'ai repéré sur d'autres stagiaires, lors de l'exercice précédent, une veste noire cintrée ornée d'une broche en argent, un pantalon ample rouge vif et, totalement inédit pour moi, une paire de chaussures à talons aiguilles. Le groupe me renvoie : « Très féminin », « Beaucoup plus affirmé », « Élégant et original. » C'est ça ! C'est exactement ça que je voudrais réussir à incarner ! Je suis flattée. Mon sourire n'échappe pas à Aline : « On dirait que tu as trouvé ce que tu cherchais. » Elle nous confie : « Quand je dois affronter une situation difficile, je réfléchis à l'état d'esprit dans lequel j'aimerais être, et je cherche la tenue qui m'aidera à le trouver. »

● **L'avis de la thérapeute :** « De même que l'être retentit sur le paraître, changer de tenue nous aide à changer d'état d'esprit. Un coup de pouce en surface qui agit en profondeur. »

3e exercice « les yeux fermés »

● **La consigne :** choisir une tenue complète les yeux fermés.

À un stagiaire qui choisissait toujours le même type de vêtements, Aline demande d'aller en chercher d'autres en les choisissant au toucher, pour se laisser surprendre. Je suis séduite par cet exercice et demande à le faire moi aussi. Un comparse me guide vers le vestiaire. Je tâtonne. Enfin, je choisis une chemise soyeuse, un pantalon en peau de pêche, des sandales en cuir souple, découvrant à quel point la sensualité des matières compte dans mes choix. J'ouvre les yeux et j'éclate de rire : je tiens un pantalon bleu marine et une chemise hawaïenne que je n'aurais jamais choisis les yeux ouverts ! Mais après les avoir enfilés, et avoir noué ma chemise sur le ventre, je me découvre une allure *Drôles de dames* années 1970 qui me ravit. Cet exercice sera l'un

des plus importants pour moi, celui qui me permettra de m'affranchir de mon style habituel et de trouver une nouvelle liberté.

● **L'avis de la thérapeute :** « On sollicite ici sa créativité, et on peut constater que ce qui compte n'est pas le vêtement en soi, mais la manière dont on se l'approprie. »



4e exercice

« habillé par un autre »

● **La consigne :** deux par deux, habiller l'autre et le rendre très beau.

Le stage touche à sa fin. Nous nous sommes tous beaucoup livrés et en savons un peu plus sur les désirs et les inhibitions des uns et des autres. Aline nous propose alors de nous mettre deux par deux et d'habiller notre partenaire « de manière à le rendre le plus beau, la plus belle possible ». Je travaille avec Fred, 39 ans, qui, par chance, est costumière de théâtre. Fred a une vision pour moi. Elle veut que j'essaie une robe qu'elle a repérée dans le vestiaire. Et elle décide de l'ouvrir dans le dos. Elle l'ajuste en s'aidant de quelques épingles. Je frémis. J'aurais préféré qu'elle dissimule mon corps dodu. Mais Fred me dit : « Tu es plantureuse. Pense à Anita Ekberg dans la fontaine de Trevi. » Je suis touchée par cette référence à *La Dolce Vita*. J'avais perdu de vue que mes rondeurs pouvaient être voluptueuses pourvu qu'on les valorise. Aline me dit : « Ce que l'on essaie de cacher devient souvent ce qui se voit le plus. » Je souris en pensant à ces hommes qui tentent de camoufler leur calvitie par de longues mèches que le vent décolle, et décide d'abandonner illico mes tee-shirts et pantalons larges au profit de coupes plus féminines.

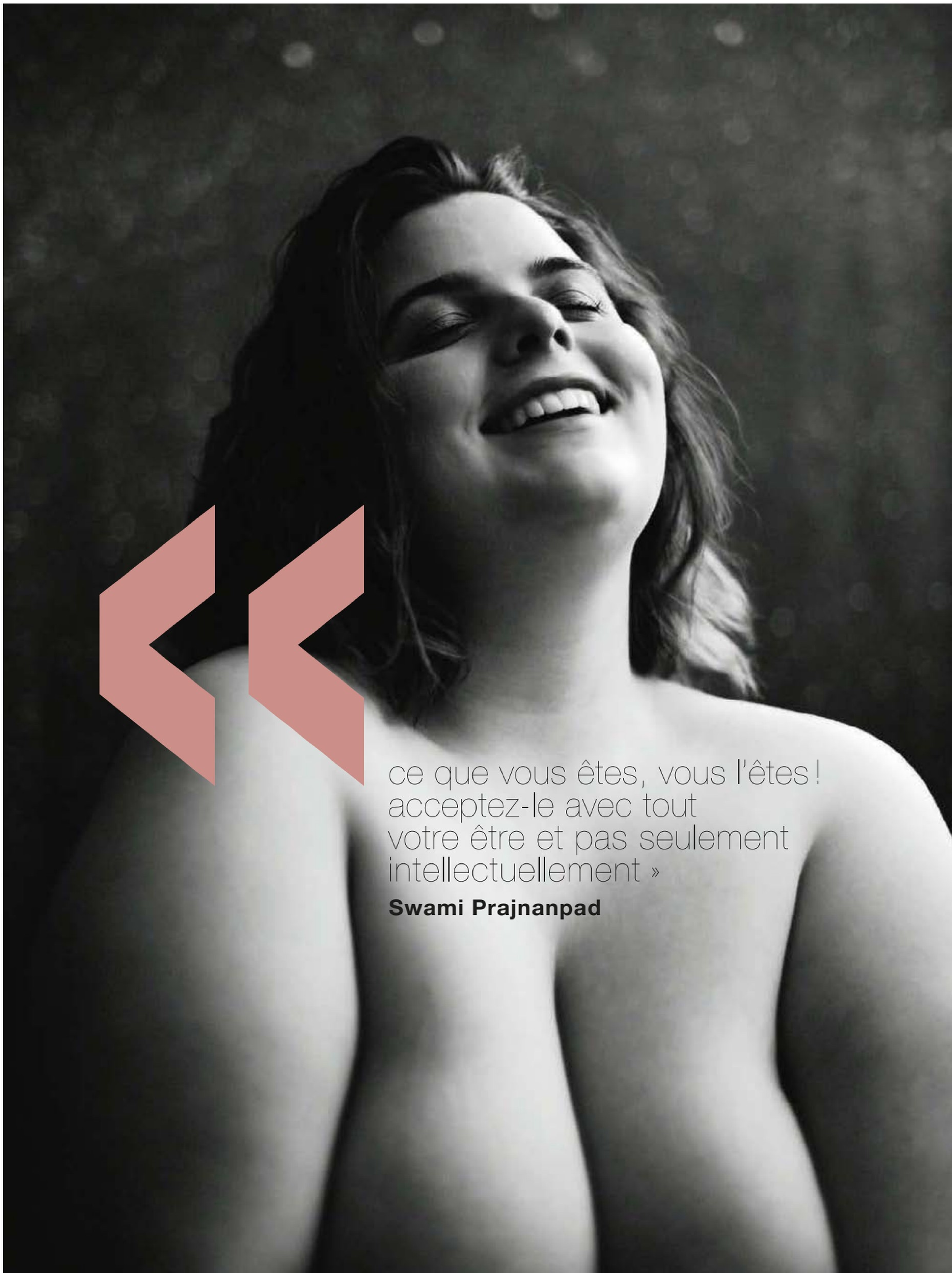
● **L'avis de la thérapeute :** « Dans cet exercice, on choisit parfois pour l'autre les vêtements que l'on aimerait pouvoir porter soi-même. Ce faisant, on magnifie chez lui des qualités réelles qu'il méconnaît ou néglige. »

Et après…

Deux mois se sont écoulés depuis le stage. Et les effets s'en font toujours sentir. Ma première envie fut d'acheter des chaussures à talons aiguilles, un achat emblématique qui signerait mon entrée dans le monde des femmes, les vraies. J'en ai acheté de magnifiques que je porte peu. Mais quand je les mets, c'est avec beaucoup de fierté ! À part ça, je ne me suis rien offert, mais j'ai le sentiment d'avoir gagné une nouvelle garde-robe : je ressors tous ces vêtements que je ne portais plus parce que je n'osais plus, ne sachant plus comment ni avec quoi les mettre.

Oser, c'est ce que j'ai appris de plus précieux pendant ces trois jours. J'ai vu les autres stagiaires se métamorphoser littéralement, tels des papillons de lumière surgis de leurs chrysalides, parce qu'ils osaient affronter les blessures que leurs vêtements racontaient à leur place. Anne, grâce à une simple jupe rose, évocatrice de son innocence perdue, a pu raconter son enfance abusée et quitter, à 41 ans, l'armure (jean noir et bottes de motard) qui protégeait son corps. Stéphane, dernier-né de quatre frères et pas très choyé, a compris son allure de petit garçon grandi trop vite (tee-shirt et pantalon trop courts) et essayé des chemises à sa taille d'homme tout juste trentenaire. Et moi, j'ai raconté mes sempiternels jeans, imités de ceux que ma mère portait quand j'étais petite et si fière de ses allures de garçon manqué. Ayant compris cela, j'ai pu m'éloigner de ce modèle, explorer une autre façon d'être femme à mon tour. Ce déclic m'a ouvert d'autres perspectives vestimentaires. J'ai osé m'affranchir d'un style auquel je m'agrippais en vertu d'une loyauté enfantine. J'ose essayer des vêtements différents, très chics ou très voyants, en prendre dix dans les rayons et ne pas en acheter un seul. Et m'amuser, comme je le faisais enfant avec ma malle de déguisements, m'inventer tantôt princesse, tantôt pirate. « Pourquoi pas ? » est devenu mon mot d'ordre, par opposition à « Je ne pourrais jamais mettre ça, ce n'est pas moi ». Une nouvelle liberté de l'être, qui se voit dans le paraître.

ISTOCKPHOTO.COM/5SECOND



« ce que vous êtes, vous l'êtes ! acceptez-le avec tout votre être et pas seulement intellectuellement »

Swami Prajnanpad

LISA MIRI

CROISIÈRE
D'EXCEPTION
psychologies

CROISIÈRE ÉVÉNEMENT

Du 15 au 26 août 2022

GROENLAND

Au cœur des mythes et rituels de nos vies

Très chers amis et lecteurs de Psychologies,

C'est la première fois que nous proposons cette destination extraordinaire !
Partez à l'aventure sur les traces de **Paul-Emile Victor** pour une véritable **croisière d'exception** à destination du Groenland.
Vous y découvrirez des **régions encore vierges**, comme il en reste peu sur Terre, endroits jadis explorés par les vikings qui en ont colonisé les côtes et vous irez à la rencontre de la faune arctique : baleines, ours, renards polaires, morses...

A bord du World Explorer, un tout nouveau bateau, moderne, **écologique**, **spacieux et convivial**, vous naviguerez entre les icebergs et les magnifiques fjords abrupts, profiterez des splendeurs naturelles comme le glacier Eqip Sermia et admirerez de superbes paysages de glace. Vous poursuivrez votre traversée jusqu'au **célèbre passage Prince Christian Sund**, et la ville de Nanortalik signifiant *« l'endroit avec les ours polaires »*. Vous admirerez Sisimiut, la plus ancienne ville du Groenland, ainsi que Nuuk, capitale régionale où se mêlent tradition et modernité entre les bâtiments pittoresques et officiels.

Durant ce somptueux voyage, vous serez accompagnés du psychiatre et psychanalyste *Robert Neuburger*, qui depuis de nombreuses années partage dans Psychologies son expertise dans la rubrique « la première séance ». Il donnera deux conférences à bord.

En compagnie de Psychologies, partez pour une fabuleuse croisière au Groenland, terre des Inuits.

L'équipe de Psychologies



12 jours de rêve





Notre invité **exceptionnel**
Robert NEUBURGER



Médecin psychiatre, psychanalyste, thérapeute de couple et de famille, ancien interne des hôpitaux psychiatriques, Professeur honoraire de psychologie clinique ULB, ancien vice président de l'Association française de thérapie familiale, ancien président de l'Association suisse romande de thérapie familiale, membre EFTA, ASTHEFIS, AGTF. Il forme et supervise des thérapeutes principalement en Suisse, en France, en Belgique et en Espagne. Depuis de nombreuses années, il accompagne des lecteurs de Psychologies qui se questionnent sur leur besoin d'entamer une thérapie. Ces entretiens sont restitués dans notre chronique phare "La première séance".



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Rivages du Monde :
19, rue du Quatre-Septembre - 75002 Paris
croisiere.psychologies@rivagesdumonde.fr
Tél : 01 49 49 08 85